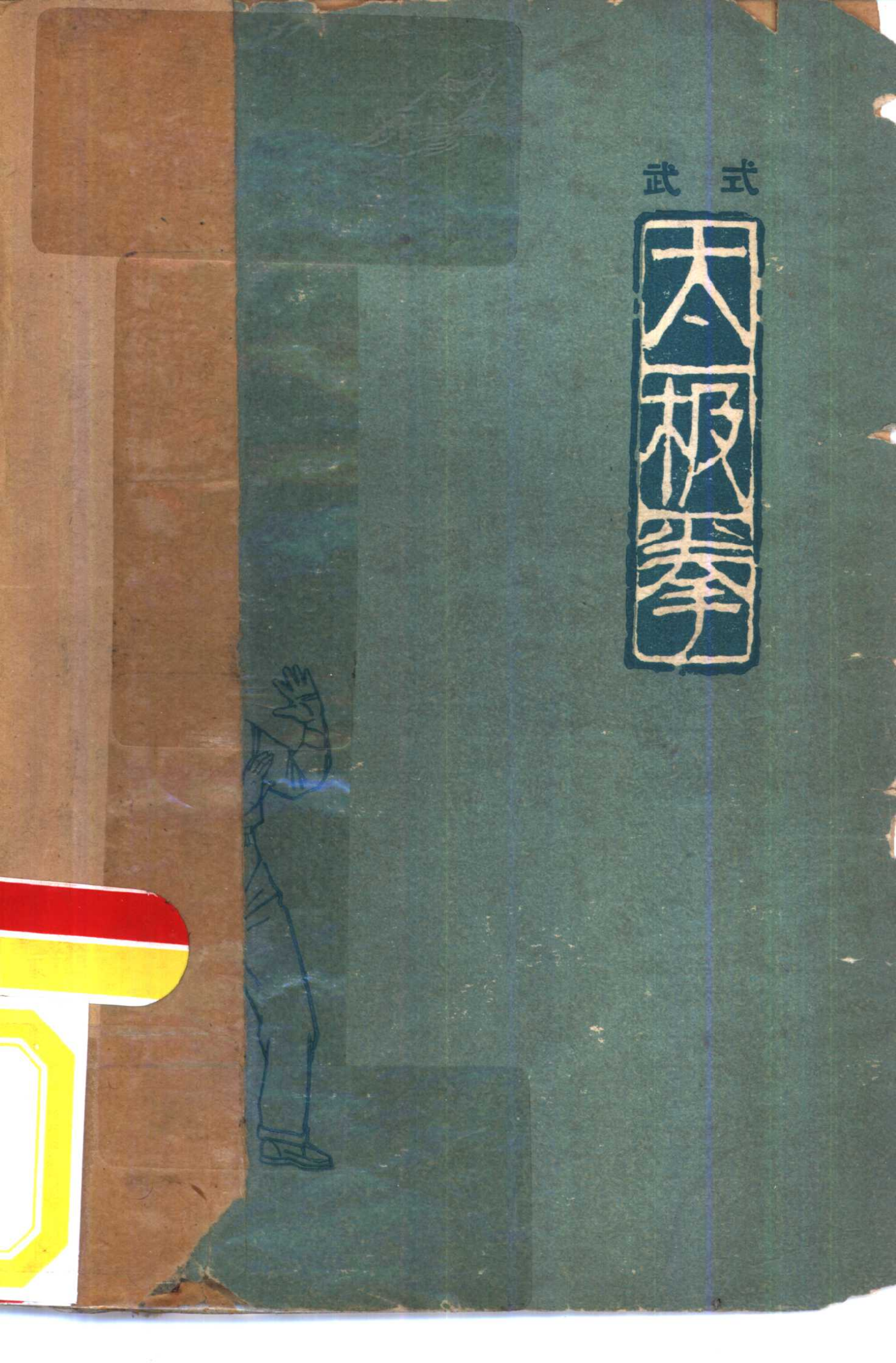

武式
太极拳

武式太极拳

郝少如　編著

顧留馨　审

人民体育出版社

一九六三年·北京

統一书号：7015·1190

武式太极拳

郝少如　編著

顧留馨　审

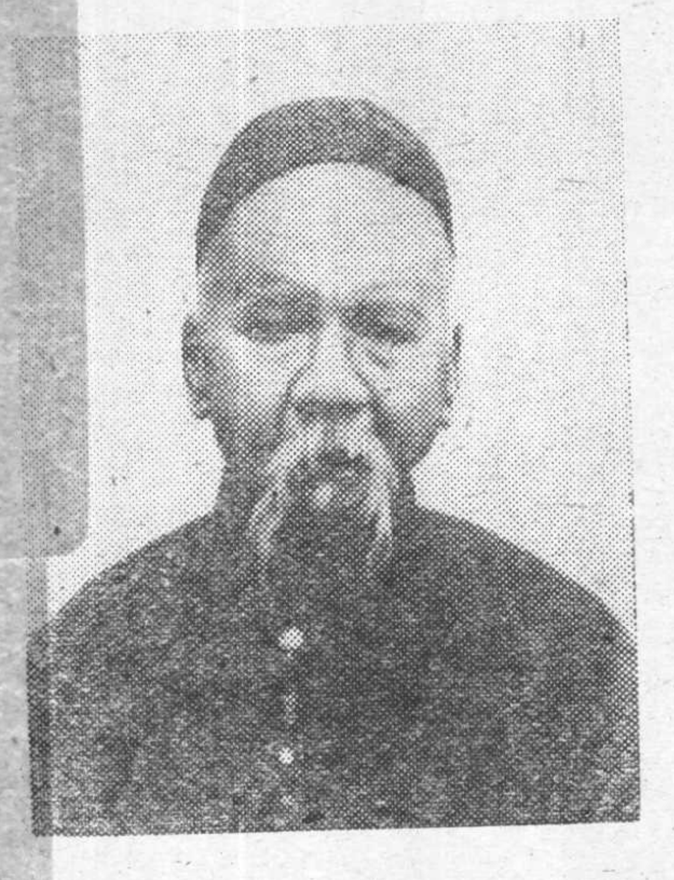
*

人民体育出版社出版·北京天壇路·
（北京市書刊出版业營业許可証出字第049号）
中国工业出版社第三印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店經售

*

787×1092毫米　1/32　40千字　印張3　插頁1
1963年6月第1版
1963年6月第1次印刷
印数：1—53,000
定　价（9）0.36元
責任編輯：閻　海　　封面設計：庄　紅

武式太极拳简介



郝为真

(1849—1920)

河北永年人武河清，字禹襄（1812—1880），出身于小官僚地主家庭，兄弟三人在家练习武术。当楊露禪（1799—1872）自陈家沟返乡，禹襄兄弟爱其术，从学陈氏老架太极拳，得其大概。禹襄兄澄清（1800—1884）于1852年中进士，官河南舞阳县知县，禹襄赴兄任所，便道过温县陈家沟，拟訪露禪之师陈长兴（1771—1853）求益。道經趙堡鎮，知长兴已老病（这年长兴已82岁，越岁卒），时陈青萍在趙堡鎮教授陈氏新架太极拳，遂从青萍学新架月余，备悉理法。澄清于舞阳盐店得王宗岳（乾隆年間人）《太极拳譜》，禹襄得譜研究，更有发悟，以练拳心得发揮王氏旧譜之义，为《十三勢行工歌訣》作注解十条，名为《打手

要言》；又衍为《十三势行工心解》四則；並归納鍛炼要领为《身法十要》。其著作皆根据其本身的体験，故簡练精要，无一浮詞。

禹襄之甥李經綸，字亦畬（1832—1892），于1853年始从禹襄学拳。亦畬研究太极拳，倣禹襄实験之法，招致乡勇以自験其技，一再笔录修訂。亦畬之孙槐蔭于1935年在李廉让堂本《太极拳譜序》中說："此譜系先祖晚年所著，中經多次修改，方克完成。每得一势巧妙，一着窍要，即书一紙貼于座右，比試揣摩，不断实験，逾數日覺有不妥应修改，即撕下，另易他条，往复撕貼必至完善而始止，久之遂集成书"。李亦畬的太极拳論文有："五字訣"一篇、"撒放密訣"擎引松放七言四句、"走架打手行工要言"一篇（闡述了走架即是打手、打手即是走架，练拳和推手相輔相成之理）。近代太极拳的傳布，以楊氏祖孙三代对教材教法不断創新之力为多，而于拳理的鉆研总結，首推武、李，較之王宗岳《太极拳論》之抽象性的概括，远为具体切实，有继承、有发展，乃能自成一家。

武禹襄拳式既不同于陈氏老架和新架，亦不同于楊氏大架和小架，学而化之，自成一派，其特点是：姿势紧凑，动作舒緩，步法嚴格分清虛实，胸部、腹部的进退旋

轉始終保持中正，完全是用內动的虛实轉換和“內气潛轉”来支配外形；左右手各管半个身体，不相逾越，出手不过足尖。原来也有跳跃动作，到四傳的郝月如（1877—1935）才改为不纵不跳；双摆連也改为不拍打脚面，这是为适应年老体弱者的需要而作的改革。

武式推手的步法，仅为进三步半，退三步半一种。

禹襄教讀自娛，亦畬行医为业，均以儒生自居，在乡授徒极少。李所傳以同乡郝和（字为真，1849—1920）的技术最精。武式太极拳于民国初傳入北京时，有些人把它称作李架，待为真之子月如和其孙少如于1928間去南京、上海教拳时，也有人称它为郝架。月如遺有太极拳著作多篇。武、李后輩多不专研太极拳，武式遂由郝氏傳习。少如不教拳亦已多年，上海市体育宫为了发掘傳統，于1961年开設了武式太极拳学习班，請郝少如教授，以广其傳。武式太极拳从未有图解問世，本书拳照系由郝少如照像，並寫动作說明。　　　　（顾　留　馨）

前　言

我生长在一个有太极拳癖好的家庭里。故乡是河北省永年县。先祖父名和，字为真。先父名文桂，字月如。先祖父的太极拳是从邻居李亦畬（注一）先生处学来的。李先生是他的舅父武禹襄（注二）先生所传授的。先祖父从李先生学拳很久，数十年从未中断，一直到李先生逝世的时候。因此，先祖父深得武、李一派太极拳的奥妙。在先祖父随李先生练拳的时候，先父經常在旁，因为他是李先生蒙館中的学生。經过长期观察揣摩，先父未成年时已能領略太极拳的理論与实践。我自幼也因为环境关系，早就接触到太极拳。以后在先父的教誨下，对太极拳的爱好与日俱增，到十五岁时已經养成每日练拳的习慣。

自解放以来， 在党的領导和关怀下， 太极拳已成为一种生气蓬勃的群众性体育活动，同时也成为广大人民保健手段之一。这使我深深地感到，我应当把我家所藏太极拳重要文献以及我家三代教授太极拳的經驗公諸全国，并积极参加太极拳研究，从而为提高和发展这一极其宝貴的民族文化遺产尽我微薄的力量。

在这样的动机下，我用业余时間編写了这本书。在編写过程中，上海市体育宫主任顾留馨同志曾予以大力支持，不仅亲自审閱了全稿，而且选择了一些古拳譜附在书末，并为武式太极拳写了簡介；周元龙同志代为繪图，并在文字加工和編排上給予大力协助；另外还有不少爱好太极拳的朋友也大力参加了編写工作。我在这里表示衷心的感謝。

由于我的水平有限，不当之处恐难避免，尙希讀者不吝指正和批評。

郝少如

1961年国庆前夕于上海

（注一）李經綸，字亦畬，永年县人，清举人，生于道光十二年九月，卒于光緒十八年十一月（1832—1892）。

（注二）武河清，字禹襄，永年县人，清秀才，生于嘉庆十七年二月，卒于光緒六年十一月（1812—1880）。

第一章　太极拳要領

武式太极拳要点

郝月如 著

（一）太极拳身法主要有：涵胸、拔背、裹胐、护肫、提頂、吊胐、松肩、沉肘、騰挪、閃战、尾閭正中、气沉丹田、虛实分清等十三条。

1．心以上为胸。胸不可挺，要往下松，两肩微向前合，謂之涵胸。能涵胸，才能以心行气。

2．两肩中間脊骨处，似有鼓起之意，两肩要灵活，不可低头，謂之拔背。

3．两膝着力，有內向之意，两腿如一条腿，能分虛实，謂之裹胐。

4．两胁微歛，取下收前合之势，內中感覚松快，謂之护肫。

5．头頸正直，不低不昂，神貫于頂，提挈全身，謂之

提頂。

6. 两股用力，臀部前送，小腹有上翻之势，謂之吊胐。

7. 以意将两肩松开，气向下沉，意中加一靜字，謂之松肩。

8. 以意运气，行于两肘，手腕要能灵活，肘尖常有下垂之意，謂之沉肘。

9. 有动之意而未动，即預动之势，謂之騰挪。

10. 身、手、腰、腿相順相随，一气呵成，向外发出，劲如放箭，迅若雷霆，一往无敌，謂之閃战。

11. 两股有力，臀部前收，脊骨根向前托起丹田（小腹），謂之尾閭正中。

12. 能做到尾閭正中、涵胸、护肫、松肩、吊胐，就能以意送气，达于腹部，不使上浮，謂之气沉丹田。

13. 两腿虛实必須分清。虛非完全无力，着地实点要有騰挪之势。騰挪者，即虛脚与胸有相吸相系之意，否則便成偏沉。实非全然占煞，精神貫于实股，支柱全身，要有上提之意。如虛实不分，便成双重。

（二）手、眼、身、步、精、气、神

手法須要气势騰挪，有預动之势，无散漫之意。两肩亦須松开，不使絲毫之力。手势本无一定，不管抬起垂下，伸出曲回，总要有相应之意，何时意动，何时手到。所謂“得心应手”是也。騰挪之势，即“有意”，“运气”，“精神貫注”是也。以意运气，久而能精，精而愈精則神，神而愈神則灵，領悟此理，当有神明之妙。

神聚于眼，眼是心之苗，意从心中生，我意欲向何处，則眼神直射何处，周身亦直对何处，一轉眼則周身全轉，視靜犹动，視动犹靜，总須从神聚而来。

身法先求“尾閭正中”。正中者，即是“脊骨根向前”也。又須护肫，肫不护則竖尾无力，一身便无主宰矣。我意欲向何处，“脊骨根”便直对何处。轉变在两腰眼中，左轉則左腰眼微向上抽，用右腰眼托起左腰眼；右轉則右腰眼微向上抽，用左腰眼托起右腰眼，則尾閭自然正中。总之，各条身法必須一一求对，結合起来只有一个身法，一处不合，全身都乖，所以身法是永不許錯的。虽千变万化，总难越出此身法也。

所謂步法虛实分清，虛非全然无力，內中要有騰挪；实非全然占煞，必須精神貫注。騰挪謂之虛，虛中有实；精神謂之实，实中有虛。虛虛实实，实实虛虛，即此意也。

（三）起、承、开、合

太极拳走架，每一架式分四个动作：第一个动作是“起”（如“左懶扎衣”第一式），第二个动作是“承”（如“左懶扎衣”第二式），第三个动作是“开”，也即是发（如“左懶扎衣”第三式），第四个动作是“合”，也即是收，收是蓄的意思（如“左懶扎衣”第四式），但不是呆板的，有开中寓开，有合之再合，所謂不丢不頂，处处恰合也。

（四）摺叠轉換

太极拳有摺叠之术，有轉換之法。摺叠者，是对待的，有上即有下，有前即有后，有左即有右。如意要向上，即寓下意，意要向下，即寓上意，前后左右，皆是如此，此即謂

之折叠。轉換者，步随身換，命意源头在腰眼之間，向左轉換，左腰眼微向上抽，用右腰眼托起左腰眼；向右轉換，右腰眼微向上抽，用左腰眼托起右腰眼。此即所謂“命意源头在腰隙”也。

（五）舍己从人

太极拳有舍己从人之术，挨何处，何处灵活。假使挨手，手腕灵活；挨肘，肘能灵活；挨胸，胸能灵活，周身处处如此。又挨手意在肘，挨肘意在肩，挨肩意在胸，挨胸意在腰，挨腰意在股。以此推之，如沾連粘随，不丢不頂，引进落空，借力发人，皆此意也。

太极拳的走架打手

郝月如 著

太极拳不在样式而在气势，不在外面而在内。平日行功走架，須研究揣摩空松圓活之道，要神气鼓盪，全身好似气球，气势貴騰挪，身体有如悬空。两手无論高低曲伸，一前一后，一左一右，皆能灵活自如。两腿不論前进后退，左右旋轉，虛实变換，无不随意所欲。日久功深，有不知手之舞之，足之蹈之之境。明白原理，练熟身法，善于用意，巧于运气，到此地步，一举一动，皆能合度，无所謂不对。

习太极拳者必先求尾閭正中。正中者，脊骨根对脸之中間也。迈左步，左胯微向左上抽，用右胯托起左胯；迈右步，右胯微向右上抽，用左胯托起右胯，則尾閭自然正中；能正中，則能八面支撑；能八面支撑，則能旋轉自如，无不

得力。次則步法虛实分清。虛非全然无力，內中要有騰挪，即預动之势也。实非全然占煞，內中要貫注精神，即上提之意也。切記两足在前弓后蹬时不要全然占煞，应該分清一虛一实，否則即成双重之病。两肩須要松开，不用絲毫之力，用力則不能舍己从人，引进落空。沉肘即肘尖常向下沉之意。前膊和两股注意內中要有騰挪之势，无騰挪則不灵活，不灵活則无圓活之趣。又須护肫，肫不护則竖尾无力，便一身无主宰矣。又須养气，气以直养而无害，即沉于丹田，涵养无伤之謂也。又須蓄劲，劲以曲蓄而有余，并須蓄歛于脊骨之內。吸为合为蓄，呼为开为发。盖吸則自然提得起，亦拏得人起；呼則自然沉得下，亦放得人出。此是以意运气，非以力使气，是即太极拳呼吸之道也（此中所說“呼吸”，专指太极拳的“开、合、蓄、发”而言，与吾人平常呼吸不同，請讀者不要誤会）。

太极拳之为技也，极精微巧妙，非恃力大手快也。夫力大手快者，先天自然賦有，又何須学焉。是故欲学斯技者，宜先从涵胸、拔背、裹裆、护肫、提頂、吊裆、松肩、沉肘、虛实分清求之。这些对了，再求歛气，气歛脊骨，注于腰間。然后再求騰挪。騰挪者，即精气神也。精气神貫注于两脚、两腿、两手、两膊前节之間。彼挨我何处，我注意何处，周身无一寸无精气神，无一寸非太极，而后再求进退旋轉之法。旋轉枢紐在于腰隙。能旋轉自如，絲毫不乱，再求动静之术，靜則无，无中生有，即有意也。意无定向，要八面支撑。单练之时，每一势分四字，即起、承、开、合。一字一問能否八面支撑？不能八面支撑，即速揣摩之。如二人

打手，我意在先，彼手快不如我意先，彼力大不如我气歛，彼以巨力打来，我以意去接，微挨皮毛不让打着，借其力，趁其势，四面八方何处順，即向何处打之。切記不可用力，不可尙气，不可頂，不可丟；須要从人仍是由己，得机得势，方能随手而奏效。动亦是意，步动而身法不乱，手动而气势不散。单练之时，每一动要問能否由动中向八面轉換？不能八面轉換，即速揣摩之。如二人打手，我欲去彼，先将周身安排好，意仍在先，对定彼之重点，笔直去之；我之意方挨彼皮毛，如能应手，一呼即出；如彼之力頂来，不让其力发出，我之意仍借彼力，不丟不頂，順其力而打之；此即借力打人，四两拨千斤之妙也。此全是以意运气，非以力使气也。能以意打人，久之則意亦不用，身法无所不合。到此境界，已臻圓融精妙之境。說有即有，說无即无，一举一动，无不从心所欲。眞不知手之舞之，足之蹈之矣。

习太极拳者，須悟太极之理。欲知太极之理，于行功时先要提起全副精神，外示安逸，內固精神，气势騰挪，腹內鼓盪。太极即是周身，周身即是太极。如同气球，前进不凸，后退不凹，左轉不缺，右轉不陷，变化万端，絕无断續，一气呵成，无外无內，形神皆忘，乃能进于精微矣。

在打手时，我意須要在先，彼之力挨我何处，我之意用在何处，彼之力方挨我皮毛，我之意已入彼骨里；以己之意接彼之力，非以己之力頂撞彼之力，恰好不后不先，我之意与彼之力相合。左重則左虛，右重則右杳，仰之則弥高，俯之則弥深，进之則愈长，退之則愈促，一羽不能加，蝇虫不能落，人不知我，我独知人，所謂沾連粘随，不丟不頂者

是也。

习太极拳者，須悟阴阳相济之义。动之則分，静之則合。分者，开大也。合者，縮小也。其中皆由阴阳两气开合轉換，互相呼应，始終不离也。开是大，非頂撞也；縮是小，非躲閃也。一动无有不动，一静无有不静。动者，气轉也；静者，有預动之势也。所謂視静犹动，視动犹静。气如車輪，腰如車軸。非两手乱动，身体乱挪。紧要全在蓄劲，蓄劲如张弓，发劲似放箭。无蓄劲，則无发箭之力。发劲要上下相随，劲起于脚根，注于腰間，形于手指。由脚而腿而腰，总須完整一气。腰如弓把，脚手如弓梢，内中要有弹性，方有发箭之力也。自己安排好，彼一挨我皮毛，我意接定彼劲，挨皮毛，即是不丢不頂，用意去接，即是順随之势；能順随，則能借力；能借力，則能打人，此所謂借力打人，四两拨千斤是也。到此地步，手上便有分寸，能称彼劲之大小，能权彼来之长短，毫发无差；前进后退，左顾右盼，处处恰合，所謂"知己知彼，百战百胜"也。平日走架打手，須要从此做去，走架即是打手，打手即是走架，此皆一理。走架每一势要分四字，即起、承、开、合是也。一字一問对不对？少有不对，即速改換。差之毫厘，失之千里。能領悟此意，行住坐卧皆是太极，学者不可不詳辨焉。

平日走架行功时，必須以意将气下沉，送于丹田（以意非以力，非努气，非用呼吸），存养涵蓄，不使上浮，腹内松静，气势騰然。依法练习，日久自能斂气入骨（脊骨）。然后用意将脊骨之气由尾閭从丹田往上翻之。达此境界，就能以意运气，徧及全身。彼挨我何处，我意即到何处，气亦

从之而出，如响斯应，疾如电掣。周身无一处不是如此，此即所謂“行气如九曲珠，无微不到；运劲如百炼鋼，何坚不摧”，亦即“意到气即到”是也。又丹田之气，須直养无害，才能如长江大海之水，用之不竭，取之不尽。迨至功夫純熟，炼成周身一家，宛如气球一样，左重則左虛，右重則右杳，物来順应，无不恰合。凡此皆是“以意运气”，非“以力使气”，“在內不在外”，亦即“尙气者无力，养气者純刚”是也。

注：此文所謂“打手”，即太极拳推手。此文在这次发表时作了些微的删改。

关于教法和练法的一些体会

郝 少 如

我根据三十多年来练拳和教拳的經驗，认为无論是教或练，都必須首先从身法（武禹襄的八条身法）着眼，并且要由內及外。

身法是太极拳理論的主要內容之一。身法在教或练的过程中，旣是最基本的，也始終是最重要的。因此，对身法必須要求严格。

练习太极拳，不要說达到精湛的功夫，即使是基本功夫，也不可能一蹴即得。所以在教或练的过程中，必須大致上分为两个阶段。

第一阶段是练外形，就是学习拳架，注重身法。但是八条身法不是一下子就可以掌握的。要先选择一、二条作为重

点，练熟之后，再逐步增加。上下肢与身法的配合也极重要，因为配合得不好，会直接影响身法。上肢的配合还比較容易掌握，而下肢因为旣要支持着身体的稳定，又要顾及分清虛实，对初学者来讲，就更觉困难些。练成这八条身法之后，全身的肌肉骨骼才能灵活、协調，动作一致，才能达到随心所欲的地步。

第二阶段是练內形，亦称內劲。先要以意識作指导，漸漸练成意、气、拳架三者合一。由外形至內形，由气粗到气精。然后无外无內，无粗无精，渾然皆忘。练到这种境界，才能在不断前进的道路上攀登太极拳艺高峰。对于浅尝即止和凭空立異的人，是不足为訓的。

节序图說明

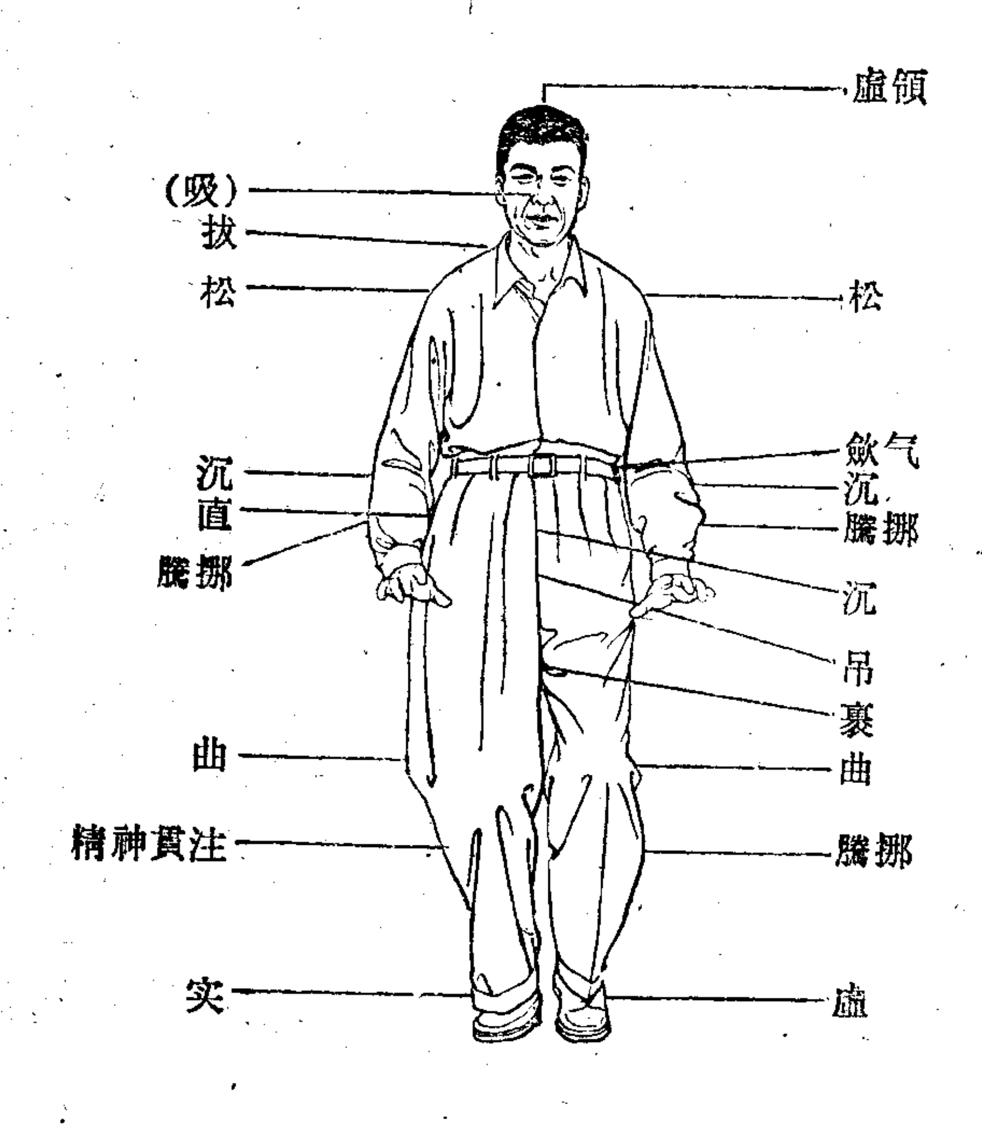
武式太极拳的所有动作都是按起、承、开、合的节序来編排的。以四个动作結为一个起、承、开、合的节序。如第二式“左懶扎衣”的四动，也就是节序图中的四图，图1是“起”，图2是“承”，图3是“开”，图4是“合”，結为一个节序。整个拳套都是一个个节序啣接編排而成的。在一个个节序之間，虽有稍頓的現象，但要保持劲断意不断，內部仍要綿綿不断地啣接起来，所以在练习时不可因节序而中断。

一个节序大都是由一个拳式构成的，如上面所举的“左懶扎衣”有四动，成一个节序。但也有两个，甚至四或五个拳式結成一个节序，例如拳套中的第四式“单鞭”和第五式“提手上势”，两式合併在一起編为四动，結为一个节序。

节序图举例

第二式 左懒扎衣

图 1 起



面向正南

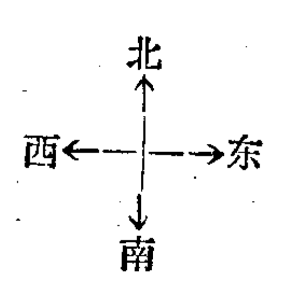


图 2　承



面向东南

左脚向东南放出

左胯向回抽

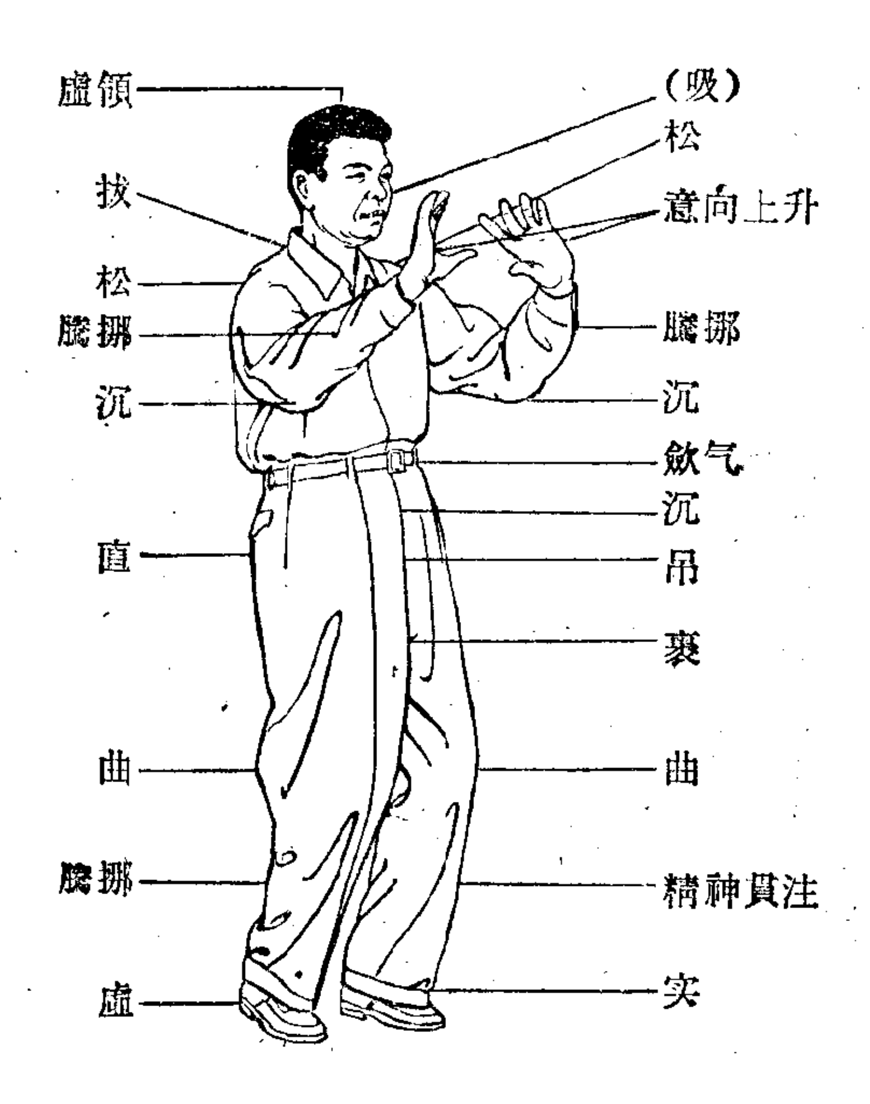
要尾閭正中

图3　开



面向东南
左腿弓
右腿蹬

图4 合



面向东南

右脚提上半步

两手合与口齐

第二章　武式太极拳图解

武式太极拳拳式名称順序

第　一　式	預备式	第十四式	手揮琵琶势
第　二　式	左懶扎衣	第十五式	右懶扎衣
第　三　式	右懶扎衣	第十六式	单鞭
第　四　式	单鞭	第十七式	提手上势
第　五　式	提手上势	第十八式	肘底看捶
第　六　式	白鵝亮翅	第十九式	左倒攆猴
第　七　式	摟膝拗步	第二十式	右倒攆猴
第　八　式	手揮琵琶势	第二十一式	左倒攆猴
第　九　式	摟膝拗步	第二十二式	右倒攆猴
第　十　式	手揮琵琶势	第二十三式	手揮琵琶势
第十一式	上步搬攬捶	第二十四式	白鵝亮翅
第十二式	如封似閉	第二十五式	摟膝拗步
第十三式	抱虎推山	第二十六式	手揮琵琶势

第二十七式　按势
第二十八式　青龙出水
第二十九式　翻身
第 三十 式　三甬背
第三十一式　单鞭
第三十二式　下势
第三十三式　紜手
第三十四式　单鞭
第三十五式　提手上势
第三十六式　高探馬
第三十七式　左伏虎势
第三十八式　右起脚
第三十九式　右伏虎势
第 四十 式　左起脚
第四十一式　轉身蹬脚
第四十二式　单鞭
第四十三式　踐步打捶
第四十四式　翻身二起
第四十五式　披身
第四十六式　退步踢脚
第四十七式　轉身蹬脚
第四十八式　上步搬攬捶
第四十九式　如封似閉
第 五十 式　抱虎推山
第五十一式　手揮琵琶势
第五十二式　右懶扎衣
第五十三式　斜单鞭
第五十四式　下势
第五十五式　野馬分鬃
第五十六式　单鞭
第五十七式　玉女穿梭
第五十八式　手揮琵琶势
第五十九式　右懶扎衣
第 六十 式　单鞭
第六十一式　下势
第六十二式　紜手
第六十三式　单鞭
第六十四式　下势
第六十五式　更鷄独立
第六十六式　左倒攆猴
第六十七式　右倒攆猴
第六十八式　左倒攆猴
第六十九式　右倒攆猴
第 七十 式　手揮琵琶势
第七十一式　白鵝亮翅
第七十二式　摟膝拗步
第七十三式　手揮琵琶势
第七十四式　按势

第七十五式	青龙出水	第八十六式	上步指腤捶
第七十六式	翻身	第八十七式	右攬扎衣
第七十七式	三甬背	第八十八式	单鞭
第七十八式	单鞭	第八十九式	下势
第七十九式	下势	第 九十 式	上步七星
第 八十 式	耘手	第九十一式	退步跨虎
第八十一式	单鞭	第九十二式	轉脚摆連
第八十二式	提手上势	第九十三式	弯弓射虎
第八十三式	高探馬	第九十四式	双抱捶
第八十四式	对心掌	第九十五式	手揮琵琶势
第八十五式	轉身十字摆連	第九十六式	收式

关于图解的几点說明

1. 本图解的图照是按作者拳照摹繪的。

2. 为了便于讀者查对拳式的方向，把图照中預备式（图1）姿势的方向假定为：面向讀者等于向南，背后等于向北，面向讀者右面等于向东，面向讀者左面等于向西。当讀者练习純熟后，可以根据场地形状任选方向，預备式不一定从面向南开始。

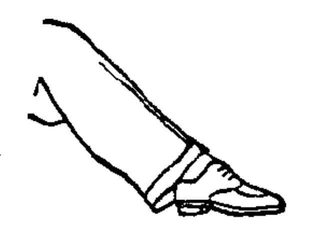
3. 图中所有的实綫或虛綫，均表示手或脚的动作趋向。所有图中的箭头，均表示由本图过渡到下一图的动作趋向。凡动作較簡单，通过文字即可說明的，就不再在图中表示其动作趋向，可参看文字和后一图。

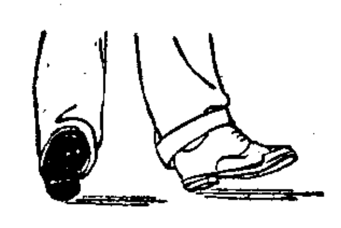
4. 带有实綫的箭头表示右手或右脚的动作趋向，带有

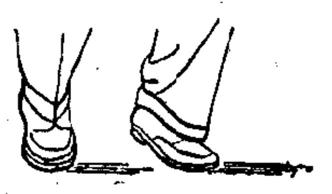
虛綫的箭头表示左手或左脚的动作趋向。

5. 由于太极拳中脚的动作甚为細致，为了表明脚与地面的角度，在脚旁繪上阴影，以資区别：


表示全脚着地


脚旁无阴影者，表示全脚离地


表示脚跟着地


表示脚尖着地

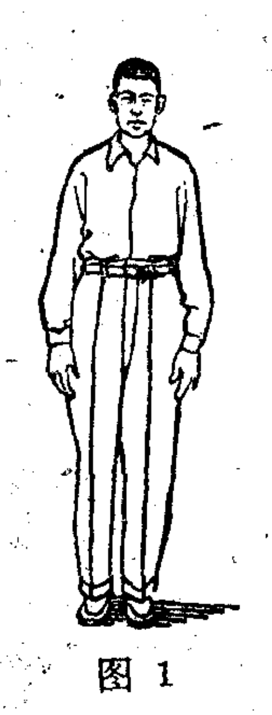
武式太极拳图解

第一式　预备式（图1）

两足并立（中間距离一拳左右），两膝微弯勿挺；两臂自然下垂；两眼向前平視。（图1）

要求在两足并立站定时，要做到体态自然安靜；要提起全副精神，排除杂念；意含頂劲，所以头宜正直，頦微內收；两肩放松；腹部松弛，气沉丹田；涵胸，拔背，裹裆，护肫。

第二式　左懒扎衣（图2—5）


图 1

动作一：两腿屈膝微蹲，体重漸漸移至右腿，右腿变实，左足跟提起，足尖点地，左腿变虛；同时两臂稍弯，两手前移，置于胯旁，手背向上，手指朝前，微屈分开。（图2）

在武式太极拳的拳套中，所有动作和姿势的两臂和两腿始終不可伸直，要保持一定的弯度；身体轉动时，都必須以实腿足跟为軸；并且所有动作的头、躯干、胸、背等部分，都須符合預备式的要求，后文不再贅述。

动作二：身体微向左轉，左足随着提起，向左斜角（45度斜角，以后所指斜角皆为45度）迈出，足尖上翘，以足跟着地，左腿微屈（两腿仍为左虛右实）；同时两手向胸前举起，手指朝上成立掌，左手在外，高与口平；右手在里，与心相齐，手心均稍朝前（两肘須下沉）；面对东南斜方。（图3）


图 2

动作三：右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，体重移至左腿，右腿微屈，两腿变为左实右虛；同时两手向前徐徐推出（上身不可前俯后仰；要求松肩，沉肘），手心仍稍向前，左手齐目，右手与胸平。（图4）

动作四：两手同时下落，当两手与胯相平时（在两手下

落时，两肘不可向后超出背部）即左右分开，向上划弧，立掌合于胸前，有捧球之意，两手高与口平，手心稍朝前；右足在两手左右分开的同时，往前跟步至左足跟旁，以足尖点地。（图5）

要求松肩，沉肘；手与胸臂之間有圓活之趣；两腿仍为左实右虛。

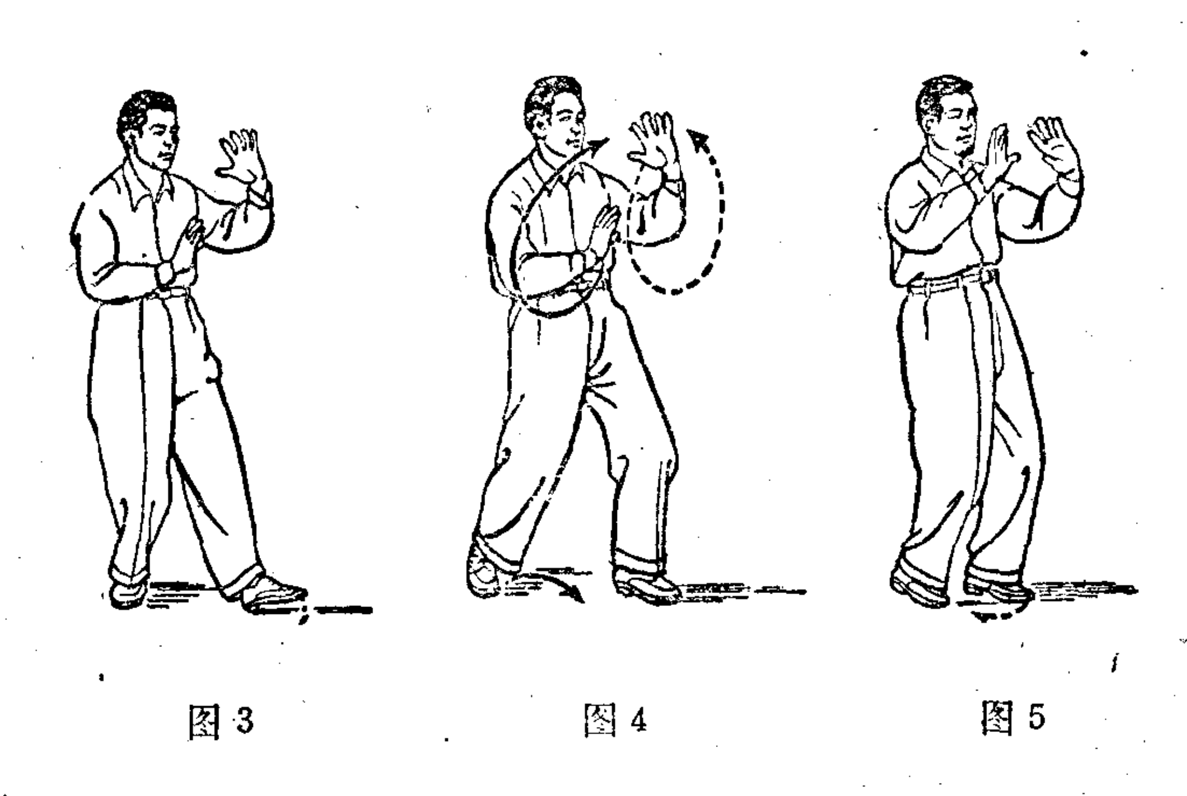


图3　　图4　　图5

第三式　右懒扎衣（图6—9）

动作一：以左足跟为軸（右足尖仍点地），身体微向右轉，面对正南方向，两腿仍为左实右虛。（图6）

动作二：腰微右旋，右足随着向右斜角迈出，足尖上翘，以足跟着地，右腿微屈（两腿仍为左实右虛）；同时左手由上而下，右手由下而上划一小圈，仍为立掌（手指朝上），右手在外，高与口平、左手在里，与心相齐，手心均稍朝前（两肘須下沉）；面对西南斜方。（图7）

动作三、四与第二式“左懒扎衣”动作三、四相同，

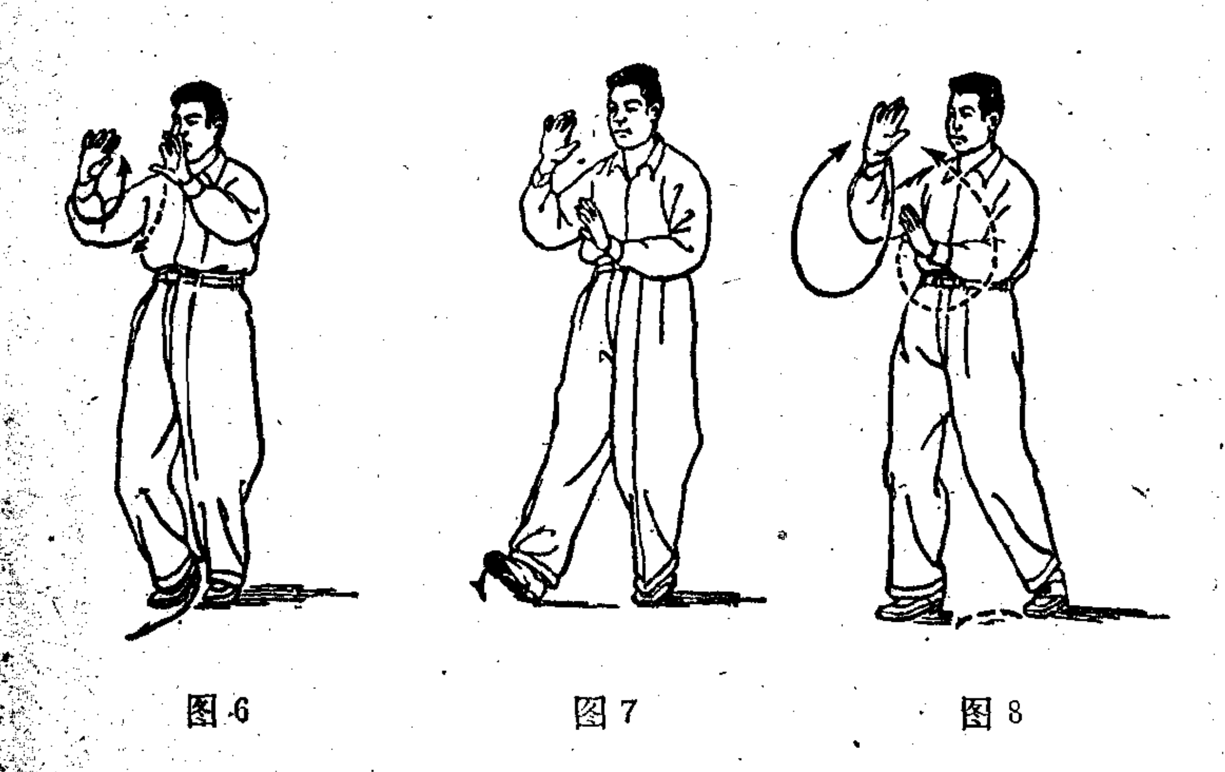


图 6　　图 7　　图 8

惟左右相反，方向不同。本式方向是向西南斜方。（图 8—9）

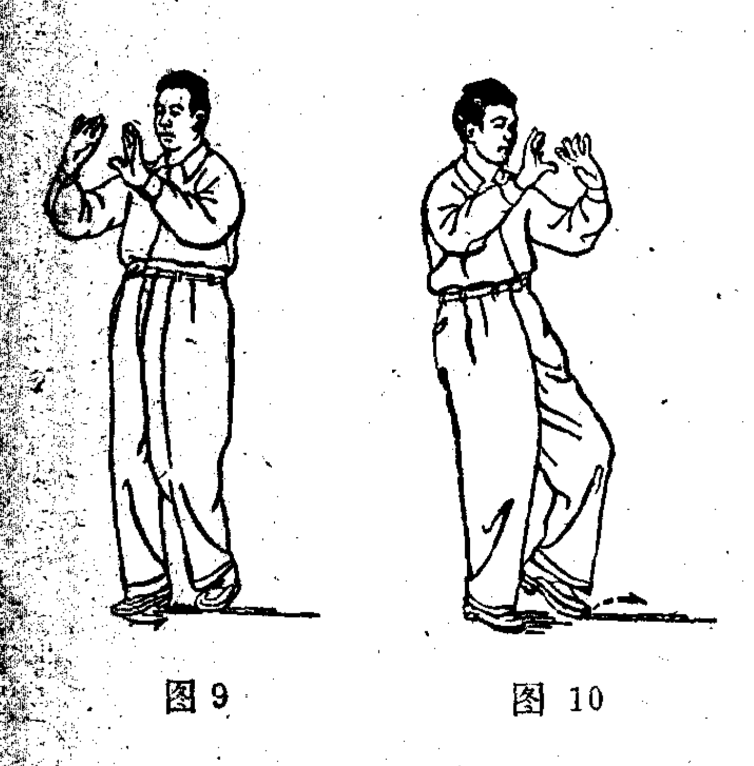


图 9　　图 10

第四式　单鞭（图 10—12）

第五式　提手上势（图 13）

两式合併为一个节序（什么叫节序，請参看节序图說明）。动作一、二、三为“单鞭”，动作四为“提手上势”。

动作一：以右足跟为軸（左足尖仍点地），身体左轉90度，面对东南斜方，仍为右腿实、左腿虛。（图 10）

动作二：左足迈出，足尖上翘，以足跟着地，两腿仍为左虚右实。（图 11）

动作三：右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，右腿微屈，两腿变为左实右虚；同时两手向左右顺腿分开，手指朝上，掌心朝外，仍为立掌，左手齐目，右手齐口（两肘須下沉）；面对东稍偏于南的斜方。（图 12）

动作四：右腿向左靠攏，以右足尖点于左足旁（两腿仍为左实右虛）；同时身体微向右轉，面对正南方向；两手随动，右手朝下向左划弧，从下抄起，置于腹前，手指向前；左手向上举，手心朝上，有上托之意，高与頂齐（須松肩，沉肘）。（图 13）

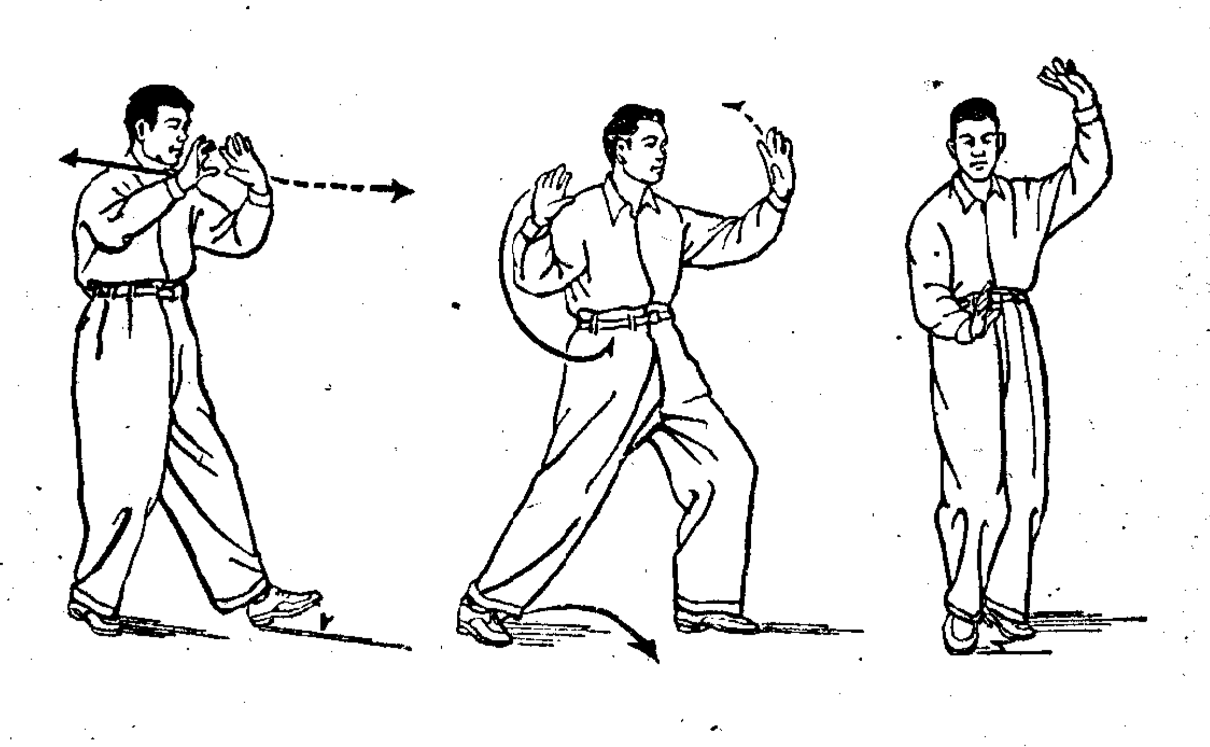


图 11　　图 12　　图 13

第六式　白鵝亮翅（图 14—17）

动作一：右足尖仍点地，以左脚跟为軸，身体微向右轉，面对西南斜方，两腿仍为左实右虛。（图 14）


图 14

动作二：右足前迈，足尖上翘，以足跟着地，右腿微屈(两腿仍为左实右虚)；同时右手自外提起，横掌举至额前上方，手心朝前；左手由里面經脸前立掌下落，高与心齐（須松肩，沉肘）。（图 15）

动作三：左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落平，两腿变为右实左虚；同时左手向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），左手高与胸齐，手心稍朝前（右手須有上翻之意，要求松肩，沉肘）。（图 16）

动作四：右手微向前伸，肘下垂，两手同时下落，当两手与胯相平时（在两手下落时，两肘不可向后超出背部）即左右分开，向上划弧，立掌合于胸前，有捧球之意，两手高与口平，手心稍朝前；左足在两手左右分开的同时，往前跟步至右足跟旁，以足尖点地；面对右前斜角。（图 17）


图 15


图 16


图 17

要求手与胸臂之間有圓活之趣；两腿仍为右实左虛。

练习太极拳时，所有动作都始終要求松肩、沉肘，希讀者切記，后文不再贅述。

第七式 搂膝拗步（图 18—21）

动作一：左足尖微移向左后点地，以右足跟为軸，身体向左轉 135 度，面对正东方向，两腿仍为右实左虛。（图18）



图 18

动作二：身体微向左轉，面对东北斜方；手足随动，左足向左斜方迈出，足尖上翘，以足跟着地，左腿微屈，两腿仍为右实左虛；左手落至腹前；右手向右面頰旁举起，高与耳平，手指朝上，手心朝前；面对东北斜角。（图 19）



图 19

动作三：右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，右腿微屈，两腿变为左实右虛；同时左手向下摟过左膝，置于左腿旁，手指朝前；右手向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），手指仍向上，高与目平；面仍对东北斜角。（图 20）

动作四：右手下落經左腿旁（手指朝前）与左手相齐时，两手左右分开向上划弧，立掌合于胸前，有捧球之意，两手高与口平，手心稍朝前；在两手左右分开的同

时，右足往前跟步至左足跟旁，以足尖点地，两腿仍为左实右虚。（图 21）

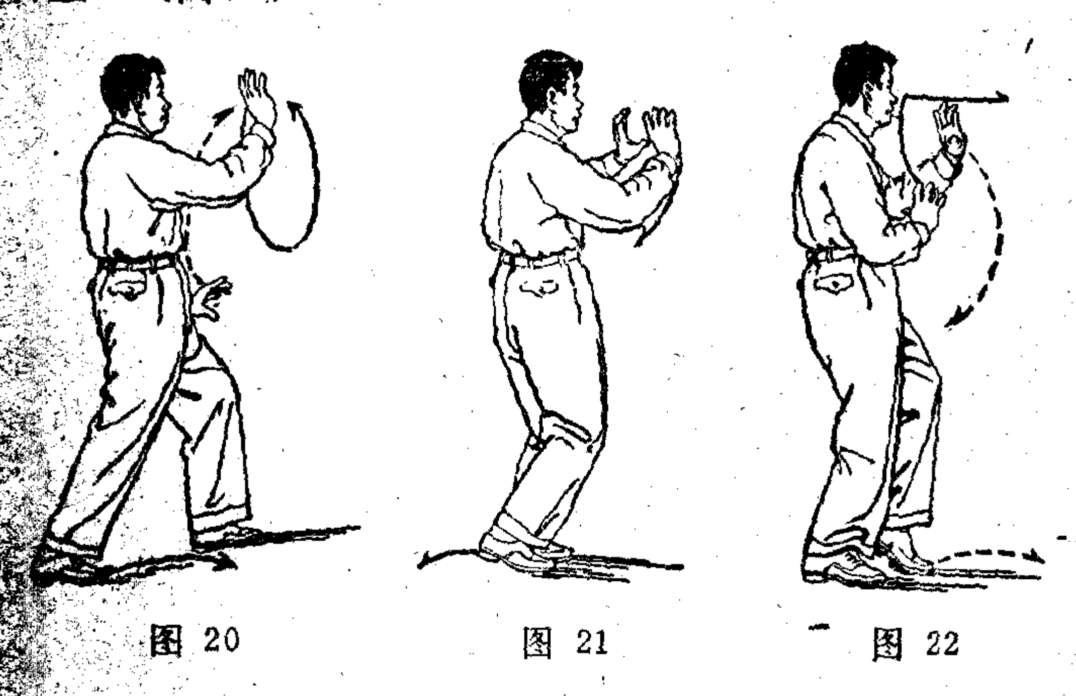


图 20　　图 21　　图 22

第八式　手挥琵琶势（图 22）

第九式　搂膝拗步（图 23—26）

两式合併为一个节序，动作一为“手揮琵琶势”，动作二、三、四为“摟膝拗步”。

动作一：右足后退踏实，足尖对正东方向，左足收至右足前，以足尖点地，变为右腿实、左腿虚；同时两手随身收回，仍为立掌，左手仍与口平，右手落至腹前，两手心均稍向前；面对东北斜方。（图22）

要求手与胸臂之間有圓活之趣。

动作二：左足向前迈出，足尖上翘，以足跟着地；两手随动，左手落至腹前，右手向右面頰旁举起（如图 19 姿势）。接着右足跟蹬，右腿微屈，左足掌随着落平，左腿前弓，变为左腿实、右腿虚；同时左手向下摟过左膝，置于左

腿旁，手指朝前；右手向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），手指仍朝上，高与目平；面对东北斜方。（图23）（附拗步）接着右足跨过左足，在左足外侧平落踏实，两腿变为右实左虚；同时左手上举与口相平，右手下落置于胸前，两手手指皆朝上，手心稍向前；面仍对东北斜方。（图24）

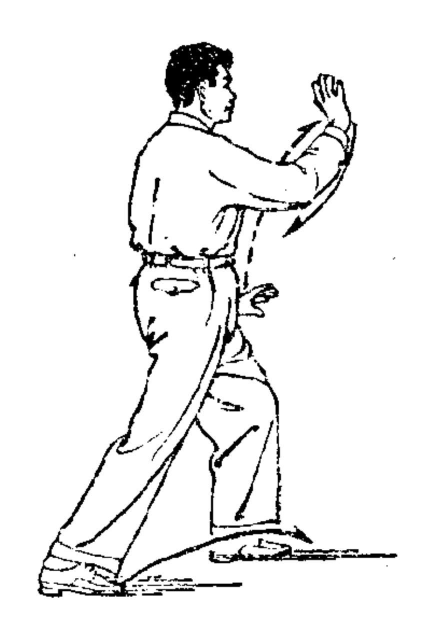


图 23

动作三与本式动作二內“附拗步”之前的图23說明相同。（图25）

动作四与第七式“摟膝拗步”动作四图 21 說明相同。（图 26）

第十式　手揮琵琶勢　（图27）

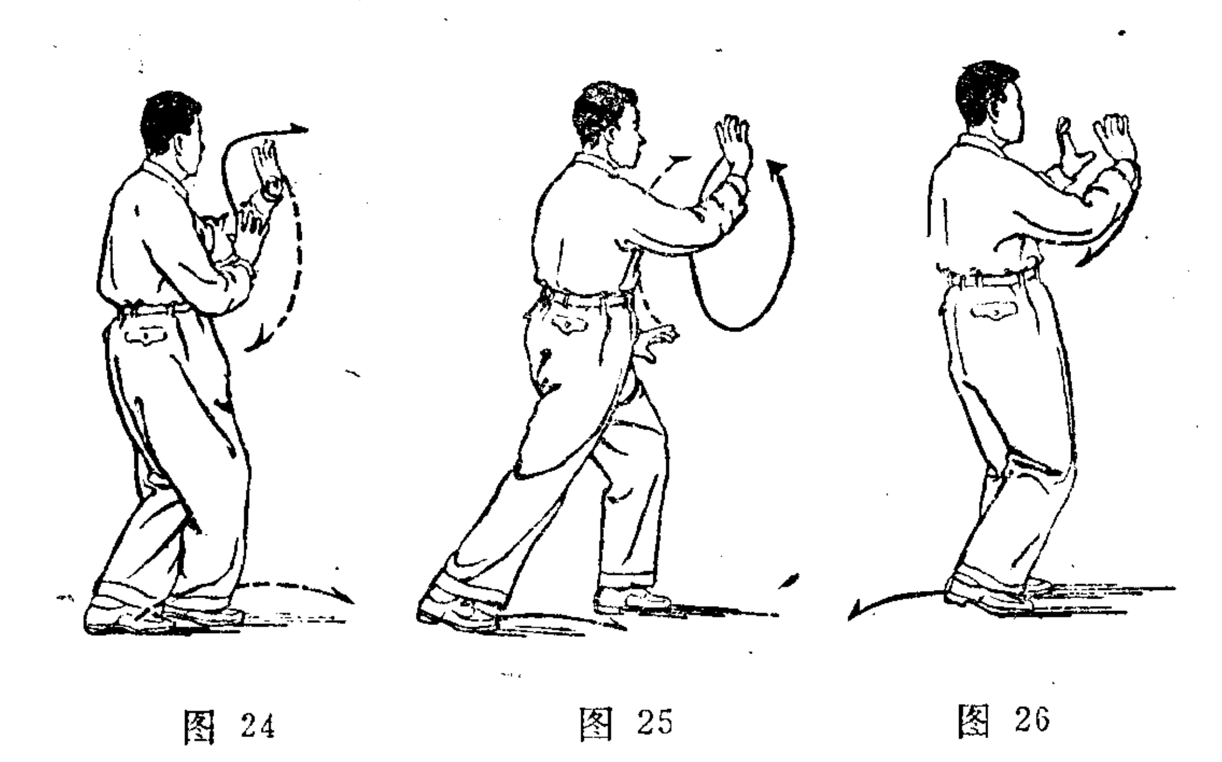


图 24　　图 25　　图 26

第十一式　上步搬攬捶　（图 28—图 30）

两式合併为一个节序，动作一为“手揮琵琶勢”，动作二、三、四为“上步搬攬捶”。

动作一与第八式“手揮琵琶势”动作說明相同。(图27)

动作二：（左上步）左足仍向左前斜方迈出，足尖上翘，以足跟着地；两手随动，右手向右上方高举过頂，手心朝左，五指稍舒，手指朝前；左手落至腹前，手指朝上，手心朝右。随即右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，右腿微屈，变为左腿实、右腿虛；同时两手向前伸出（上身不可前俯后仰）；面仍对东北斜方。（图28）

动作三：（右上步）以左足跟为軸，身体右轉；右足随之提起經左足旁向右前斜方迈出，足尖上翹，以足跟着地；同时两手随动，左手向左上方高举过頂，手心朝右，五指稍舒，手指朝上；右手向下經脸前直落至腹前，手指朝上，手心朝左。随即左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落平，左腿微屈，两腿变为左虛右实；同时两手向前伸出（上身不可前俯后仰）；面对东南斜方。（图29）

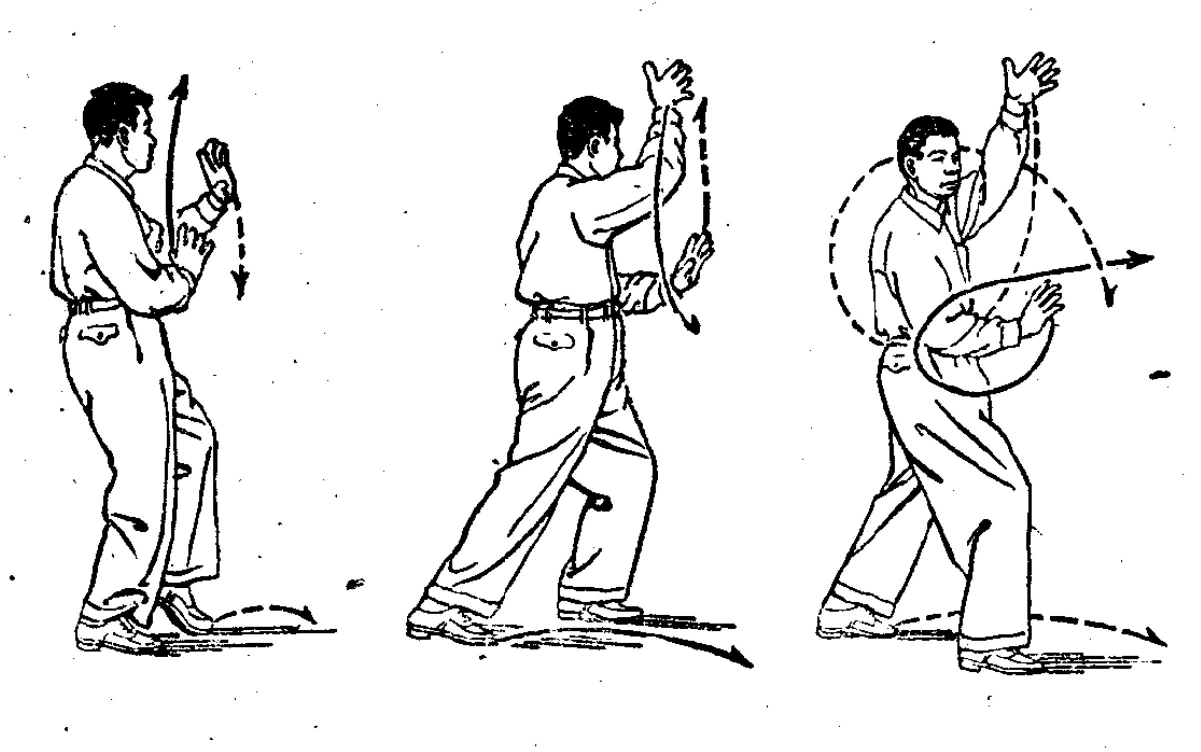
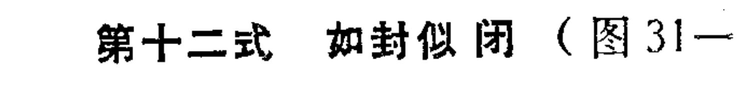


图 27　　图 28　　图 29

动作四：（搬攬捶）左手經脸前下落向左划弧，从下抄起，又向上向前落至腹前，手指朝上；左足随着提起經右足旁向正东方向迈出，先以足跟着地；右手落至右胯旁握拳。随即左足掌落平，左腿前弓，右足往前跟步，以足尖点于左足跟旁，变为左腿实、右腿虚；同时右拳沿左手手背上向前慢慢击出（上身不可前俯后仰）拳眼朝上，高与心平；面对正东方向。（图30）



图 30



第十二式　如封似闭（图31—34）

动作一：左腿不动，右足右拳同时后移，右足退至左足后，足尖对右前斜方，右腿微屈，两腿仍为左实右虚；右拳置于右胯旁，拳眼仍朝上；同时左手立掌上移至胸前，手心朝右；面仍对正东方向。（图31）



图 31

动作二：身体后移，右腿变实，左腿收回以足尖点于右足前，左腿变虚；同时右拳变掌上移与左手相并，成为立掌收至胸前，两手心朝前。（图32）

动作三：左腿向前迈出，足尖上翘，以足跟着地，左腿微屈，仍为右腿实、左腿虚。（图33）


图 32


图 33


图 34

动作四：两手向前徐徐平行推出，高与胸齐（上身不可前俯后仰）；同时左腿前弓，左足掌落平，左腿变实，右足往前跟步，以足尖点于左足旁，右腿变虚（左足跟要有蹬出之意）；面对正东方向。（图34）

第十三式　抱虎推山（图35—38）


图 35

动作一：右足經左足跟后移至左足后面的左側点地，以左足跟为軸，身体向右后轉180度，面对正西方向，两腿仍为左实右虚。（图35）

动作二：身体微向右轉；手足随动，右足向右前斜方迈出，足尖上翘，以足跟着地，右腿微屈，两腿仍为左实右虚；右手落至腹前；左手向左面頰旁举起，高与耳平，手指朝上，手心朝前；面对西北斜方。（图36）

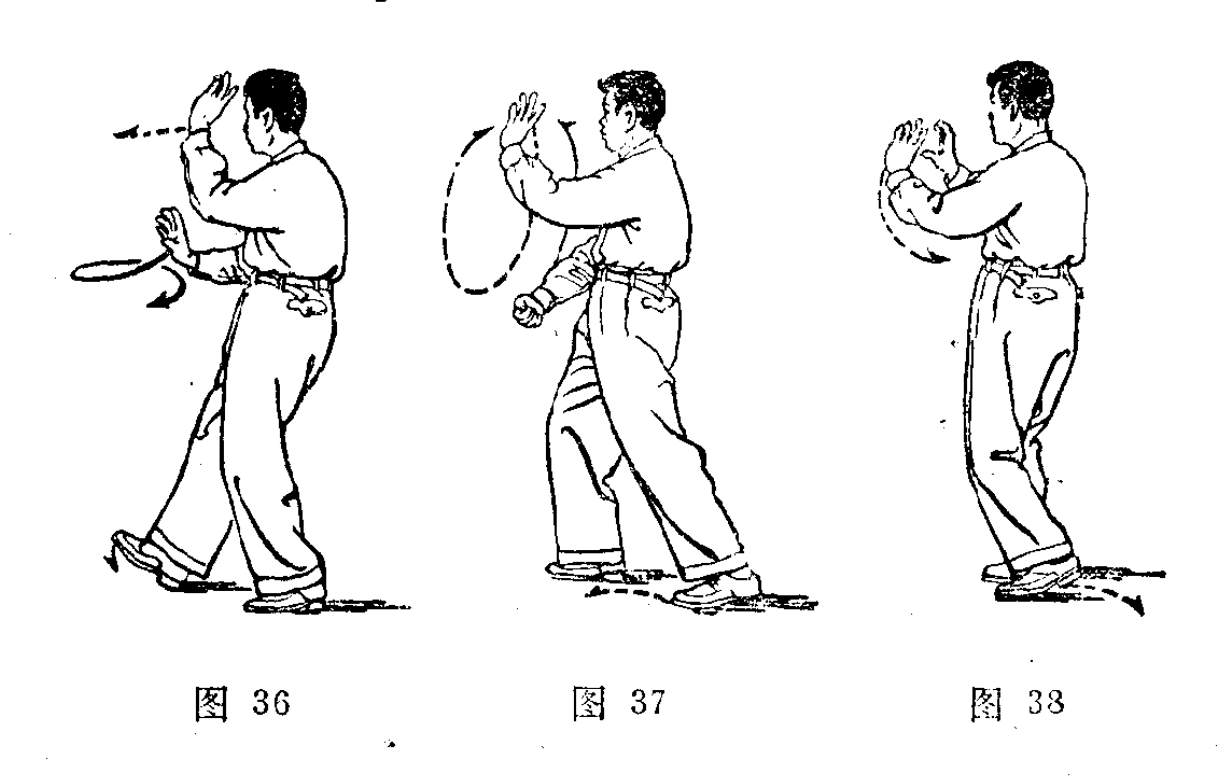


图 36　　图 37　　图 38

动作三：左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落平，变为右腿实、左腿虚；同时右手在腹前向左朝外平移划圈，至右边腹前握拳，拳心朝胸部，右臂有抱虎之势；左手立掌向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），左手高与目平；面对西北斜方。（图37）

动作四：右拳拳心朝下下移，經右腿旁变掌，左手也随着掌心朝下下落，当两手下移相平时，两手同时左右分开向上划弧，立掌合于胸前，有捧球之意，两手高与口平，两掌心稍朝前；左足在两手左右分开的同时，往前跟步，至右足跟旁，以足尖点地，两腿仍为右实左虚。（图38）

要求手与胸臂之間要有圓活之趣。

第十四式　手揮琵琶势（图39—40）

第十五式　右懒扎衣（图41—42）

两式合併为一个节序，动作一、二为“手揮琵琶势”，动作三、四为“右懒扎衣”。

动作一：左足后退踏实，足尖朝西南斜方，右足收至左足前，以足尖点地，两腿变为左实右虚；两手随身左轉，立掌收回至胸前，右手仍与口平，左手落至腹前，两手心均稍朝前；面对正西方向。（图39）



图 39

要求手与胸臂之間有圓活之趣。

动作二：右足向前迈出，足尖上翘，以足跟着地，右腿微屈，两腿仍为左实右虚。（图40）

动作三、四与第三式“右懶扎衣”动作三、四相同，惟方向略異，本式是面对正西方向。（图41—42）

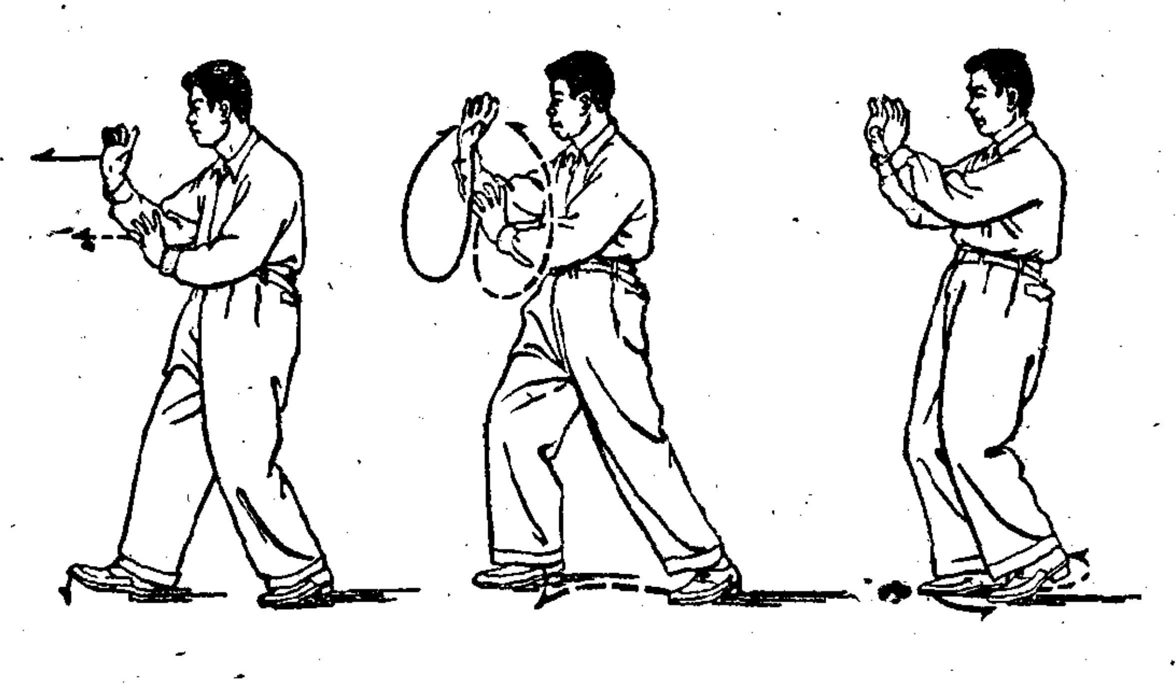


图 40　　图 41　　图 42

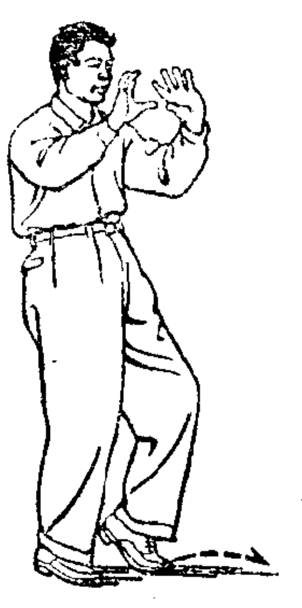
第十六式　单鞭（图43—45）

第十七式　提手上势（图46）

两式合併为一个节序，动作一、二、三为“单鞭”，动

作四为“提手上势”。

动作一：左足提起，移至右足后面的左侧点地，以右足跟为轴，身体向左后轉 135 度，面对东稍偏于南的斜方，两腿仍为右实左虚。（图43）

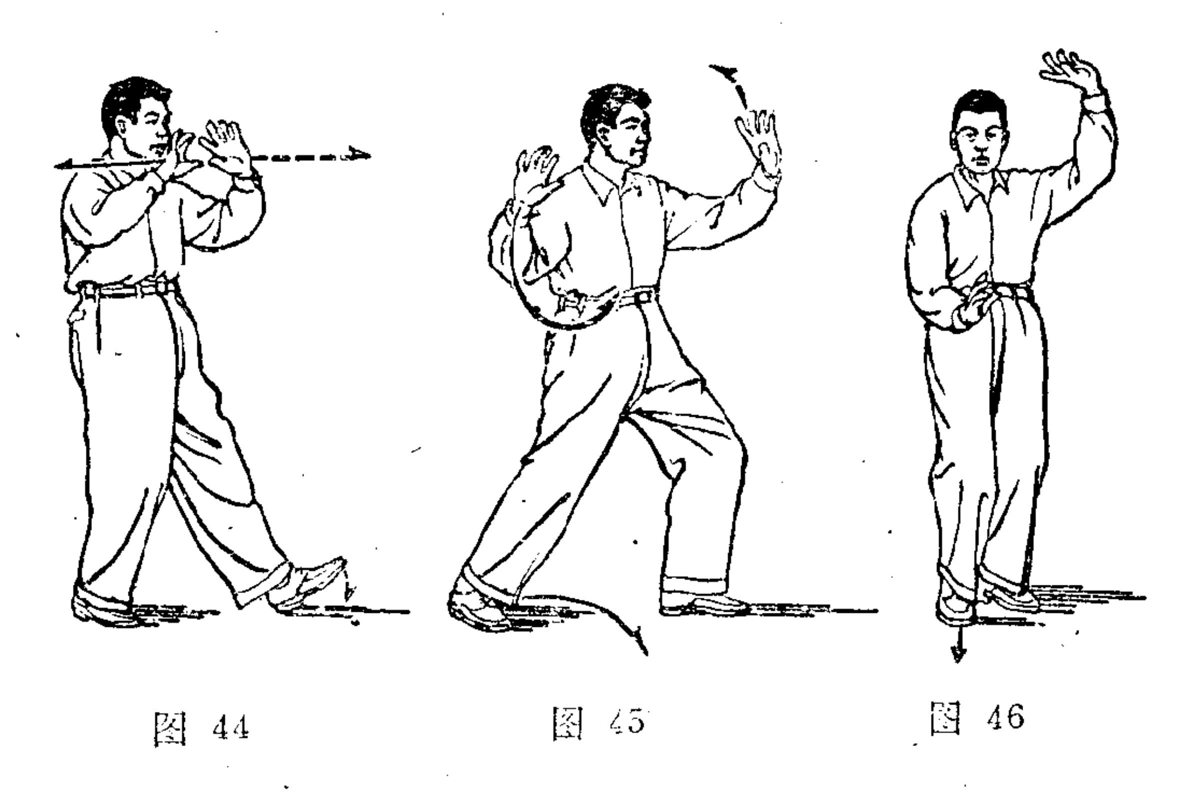

图 43

动作二、三与第四式“单鞭”动作二、三同。（图44—45）

动作四与第五式“提手上势”动作相同，即与第四式和第五式合併的动作四相同。（图46）

第十八式　肘底看捶（图47—50）

动作一：右足向前迈出，足尖上翘，以足跟着地，仍为左腿实、右腿虚；同时右手举至胸前，手指朝上，手心稍朝前。（图47）


图 44　　图 45　　图 46

动作二：左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落平，左腿微

屈，变为右腿实、左腿虚；同时右手自胸前慢慢推出（上身不可前俯后仰）；面对正南方向。（图48）

动作三：左腿不动，右足尖左轉90度，腰微左旋，对正东方向，两腿仍为右实左虛。（图49）

动作四：两手握拳，身体向左轉朝正东方向；同时右拳置于左肘下，拳眼朝里；左前臂随着竖直，拳与頂齐，拳眼朝左（两臂成直角之形）；左足在身体左轉的同时，靠攏于右足跟旁，足跟提起，以足尖点地，两腿仍为右实左虛。（图50）

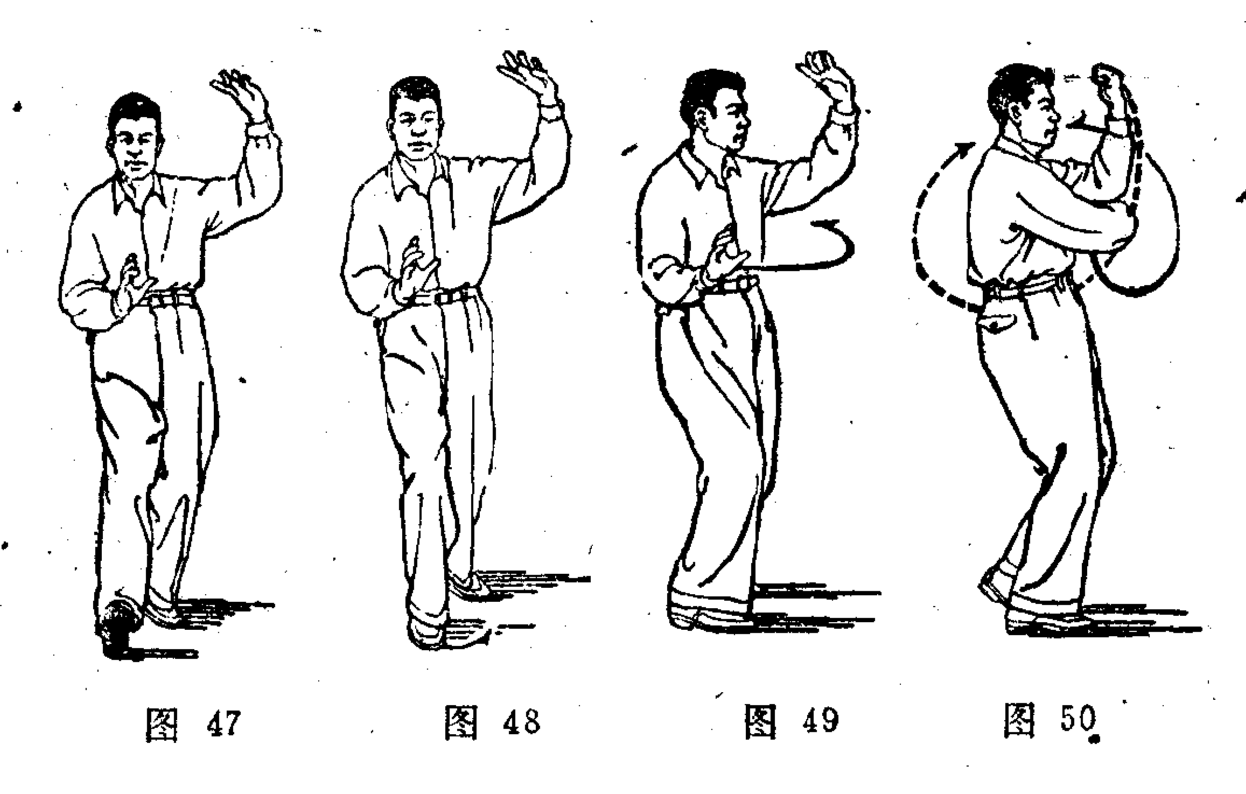


图 47　　图 48　　图 49　　图 50

第十九式　左倒撵猴（图51—54）

动作一：两拳变为立掌，手指朝上，手心朝外，左右分开，高与肩齐；左足微向后移点地，以右足跟为軸，身体左轉90度，右腿坐实，两腿仍为右实左虛；面对正北方向；同时两手相对合于胸前，两手有捧球之意，高与口平。（图51）

要求手与胸臂之間要有圓活之趣。

动作二、三、四与第七式“搂膝拗步”动作二、三、四相同，惟方向角度不同，本式为正西方向。（图52—54）

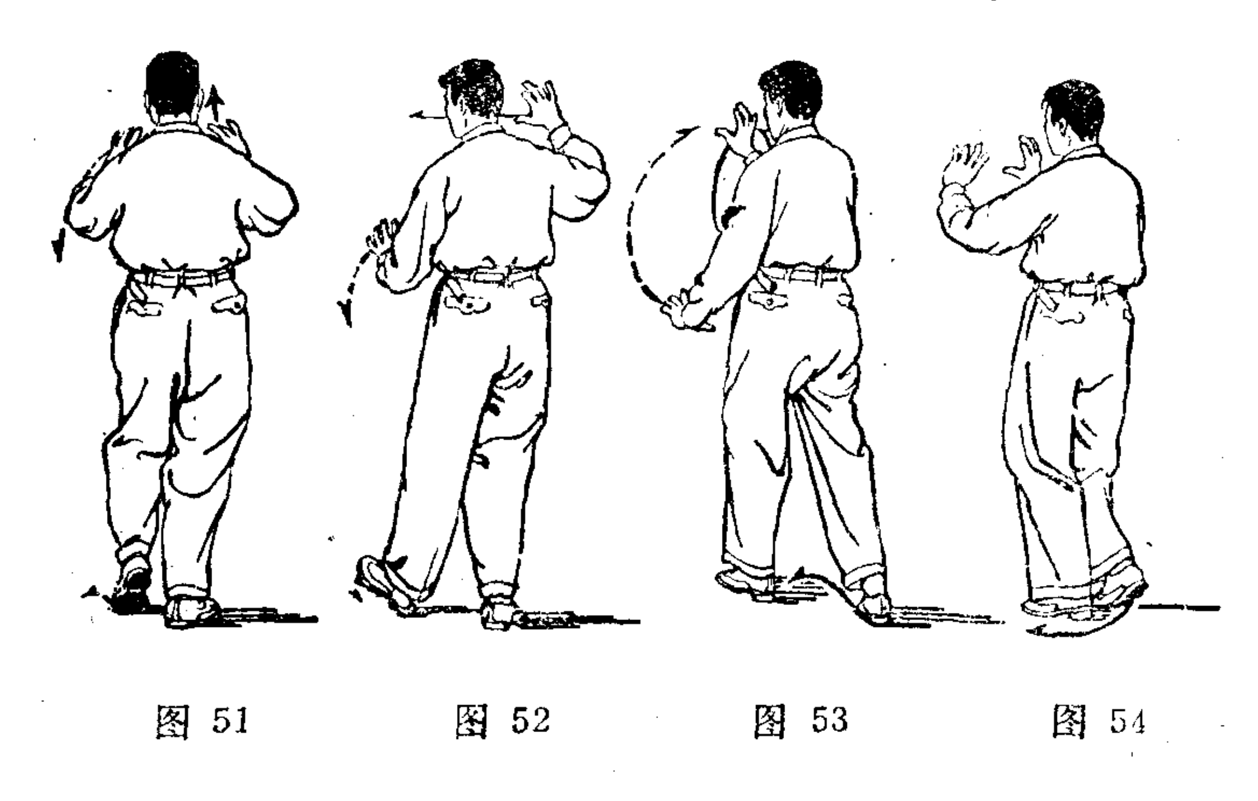


图 51　　图 52　　图 53　　图 54

第二十式　右倒撵猴（图55—58）

动作一：右足提起，經左足后移至左足跟左側足尖点地，以左足跟为軸，身体向右后轉225度，面对正南方向，两腿仍为左实右虛。（图55）

动作二：身体微向右轉，手足随动，右足向右前斜方迈出，足尖上翘，以足跟着地，右腿微屈，两腿仍为左实右虛；右手落至腹前；左手向左面頰旁举起，高与耳平，手指朝上，手心朝外；面对西南斜方。（图56）

图 55

动作三：左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落平，左腿微屈，变为右实左虛；同时右手向下摟过右

膝，置于右腿旁，手指朝前；左手向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），手指仍朝上，高与目平。（图57）

动作四：左手下落經右腿旁（手指朝前）与右手相齐时，两手左右分开向上划弧，立掌合于胸前，有捧球之意，两手高与口平，手心稍朝前；在两手左右分开的同时，左足往前跟步至右足跟旁，以足尖点地，两腿仍为右实左虛。（图58）

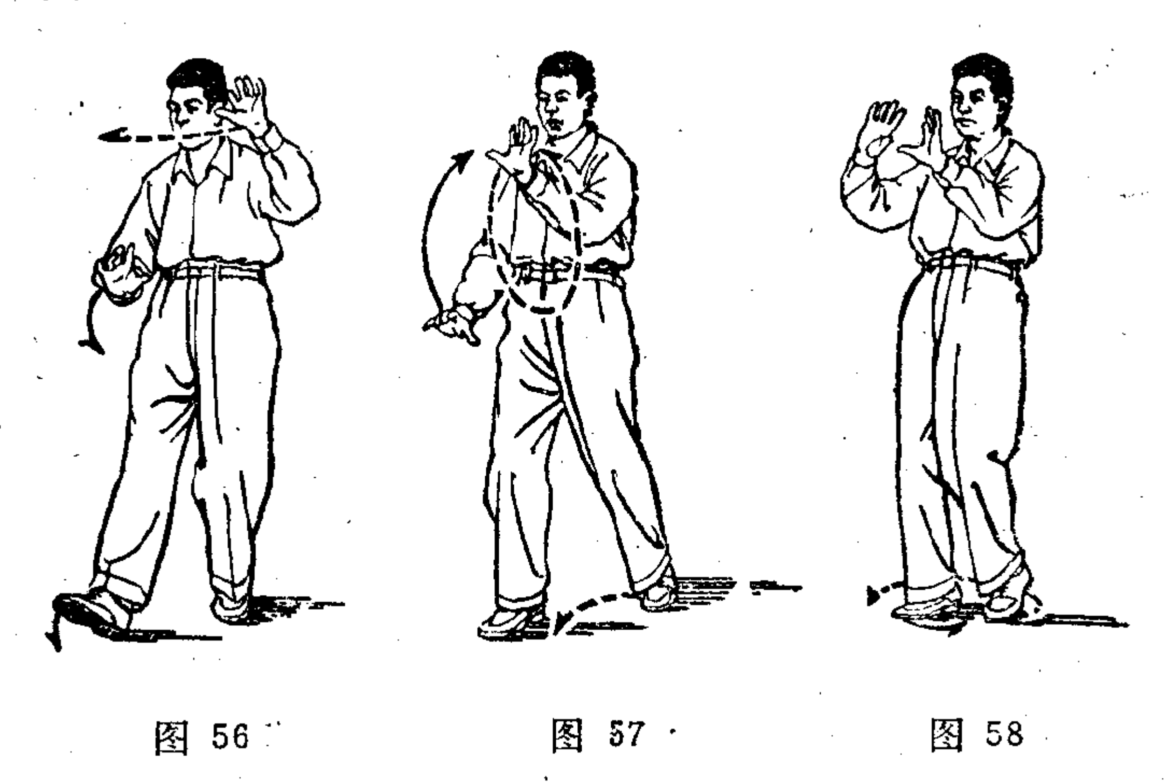


图 56　　图 57　　图 58

第二十一式　左倒撵猴（图59—62）

动作一：左足提起，經右足后移至右足跟右側，足尖点地，以右足跟为軸，身体向左后轉225度，面对正北方向，两腿仍为右实左虛。（图59）

动作二、三、四与第七式、“搂膝拗步”动作二、三、四相同，惟方向角度不同，本式为西北方向。（图60—62）

第二十二式　右倒撵猴（图63—66）

动作一、二、三、四与第二十式“右倒撵猴”四动相

同。（图63—66）

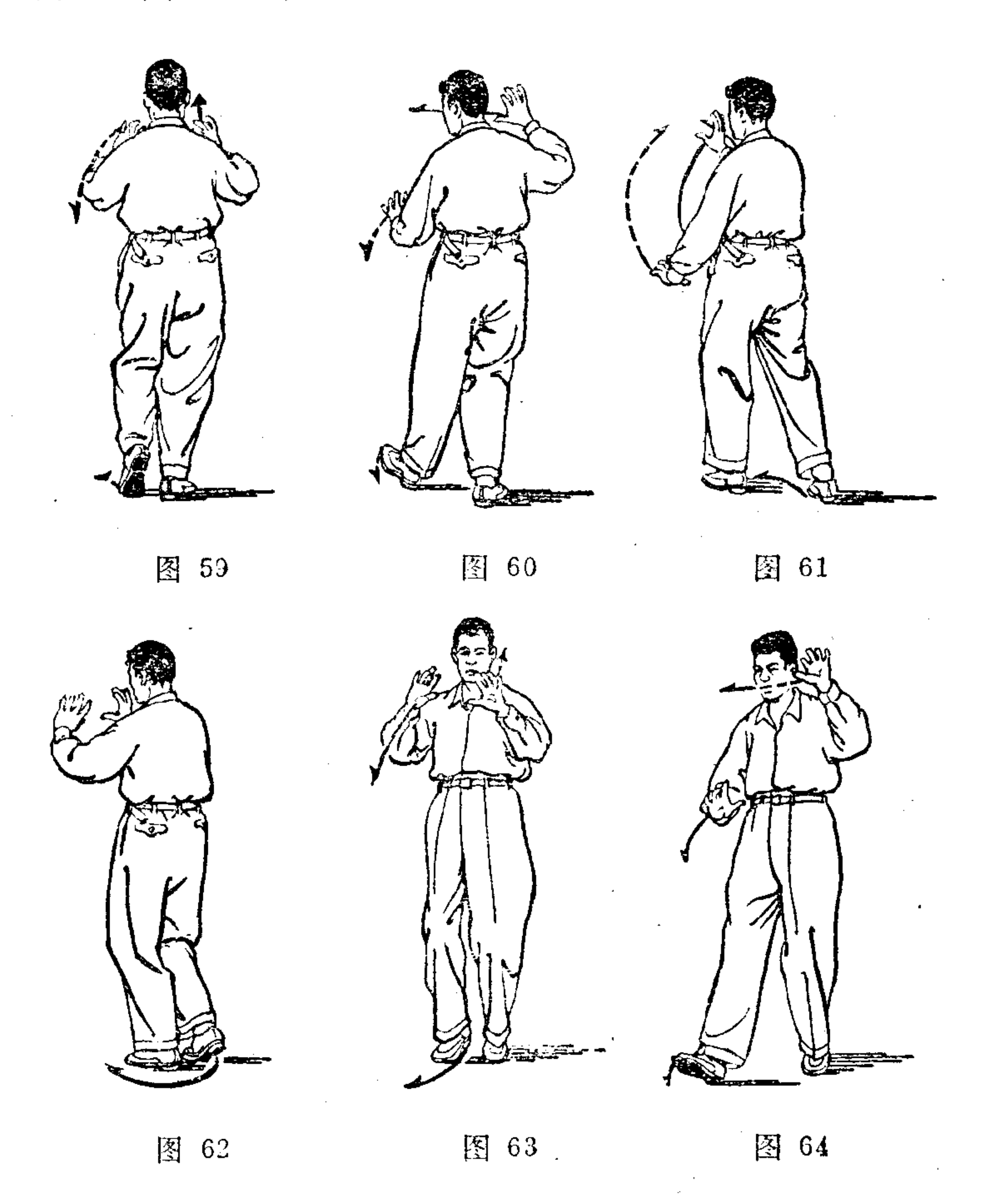


图 59　图 60　图 61

图 62　图 63　图 64

第二十三式　手挥琵琶势（图67）

第二十四式　白鹅亮翅（图68—70）

两式合併为一个节序，动作一为“手挥琵琶势”，动作二、三、四为“白鹅亮翅”。



图 65　　图 66

动作一：左足后退踏实，足尖对正南方向；右足收至左足前，以足尖点地，变为左腿实、右腿虚；同时两手立掌随身体收回，右手收至胸前，与口相平，左手落至腹前，两手心均稍朝前；面对西南斜方。（图67）



图 67

要求手与胸臂之間有圓活之趣。

动作二：右足向前迈出，足尖上翹，以足跟着地，右腿微屈，两腿仍为左实右虛；同时右手举至額前上方，横掌，手心朝前；左手移至心前，手指朝上。（图68）

动作三、四与第六式“白鹅亮翅”动作三、四相同。（图69—70）

第二十五式　摟膝拗步（图71—74）

动作一、二、三、四与第七式“摟膝拗步”四动相同。（图71—74）

第二十六式　手挥琵琶势（图75）

第二十七式　按势（图76）

第二十八式　青龙出水（图77）

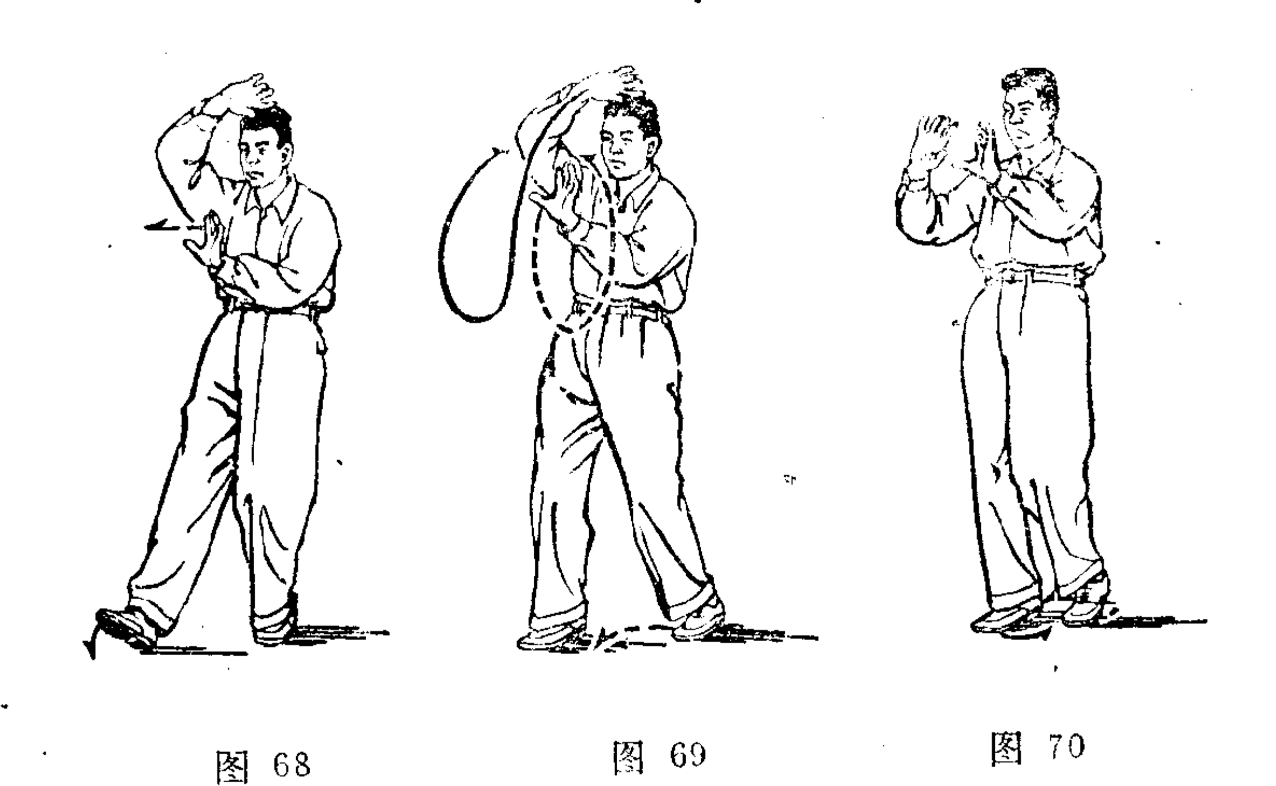


图 68　　图 69　　图 70

第二十九式　翻身（图78）

四式合併为一个节序，动作一为“手揮琵琶势”，动作二为“按势”，动作三为“青龙出水”，动作四为“翻身”。

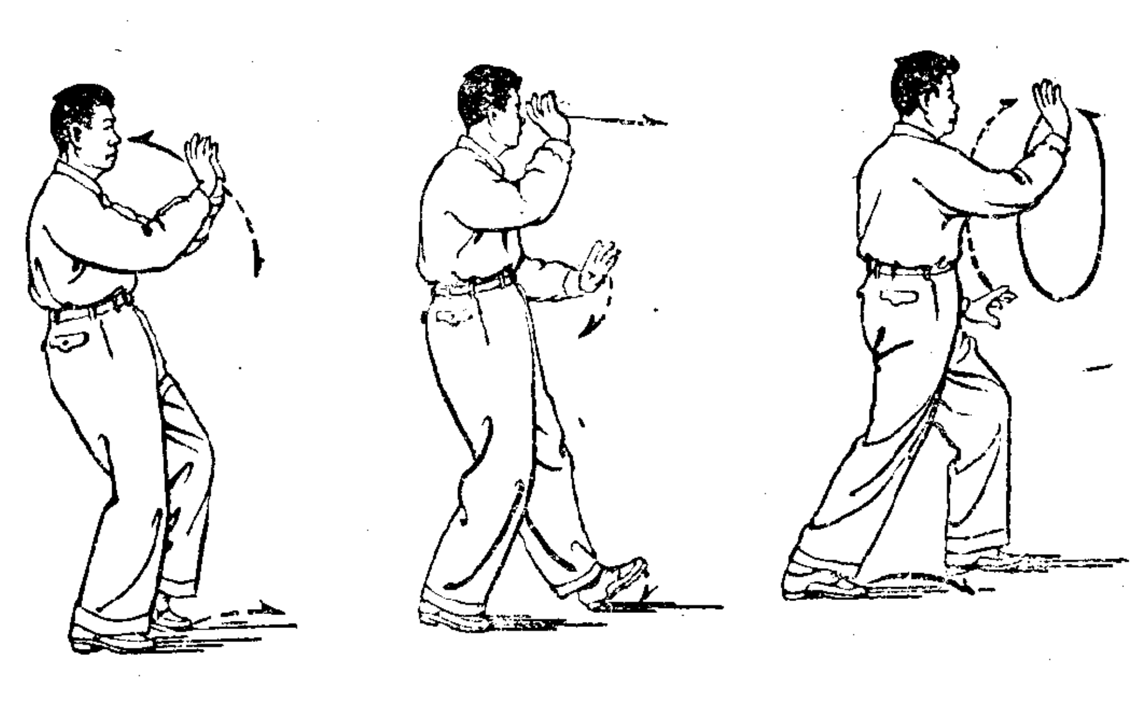


图 71　　图 72　　图 73

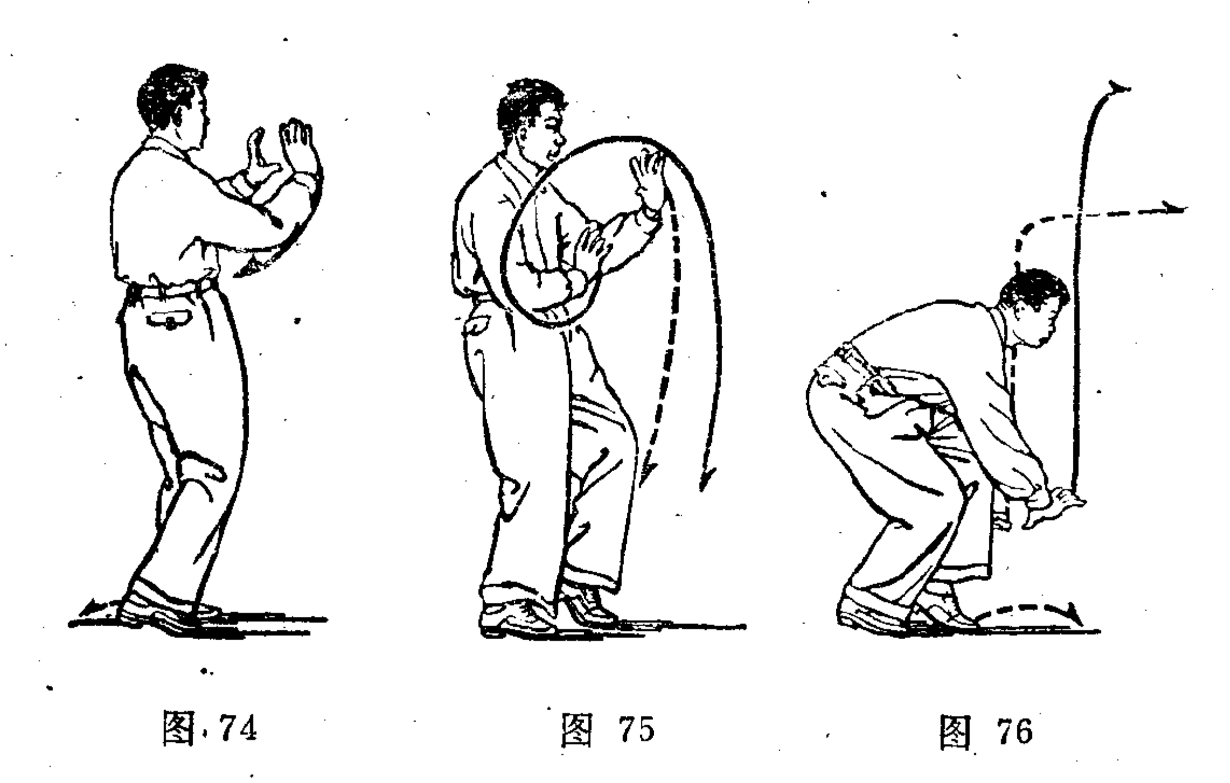


图 74　　图 75　　图 76

动作一：右足后退踏实，足尖对东南斜方，左足收至右足前，以足尖点地，两腿变为右实左虚；同时两手立掌随身体右轉收回至胸前，左手仍与口平，右手落至腹前，两手心均稍朝前；面对正东方向。（图75）

要求手与胸臂之間要有圓活之趣。

动作二：右手向上翻起，向右上划圓圈，至脸前时，手心朝下， 同时左手 （手心朝下） 由胸前向左下划弧至左腿旁，随即两手往下直按；上身前俯，趁势向下微蹲；左手手指朝前置于左小腿左側，右手手指朝左置于两腿之前。（图76）

要求俯身时头仍正直向前，两臂微屈，两腿仍須右实左虚。

动作三：上体直起；两臂同时随着向上提起，右手高于头頂，手心稍朝前，手指朝左；左手立掌置于胸前，手指朝上，手心稍朝前；同时左足向前迈出，右足跟蹬，左腿前弓，

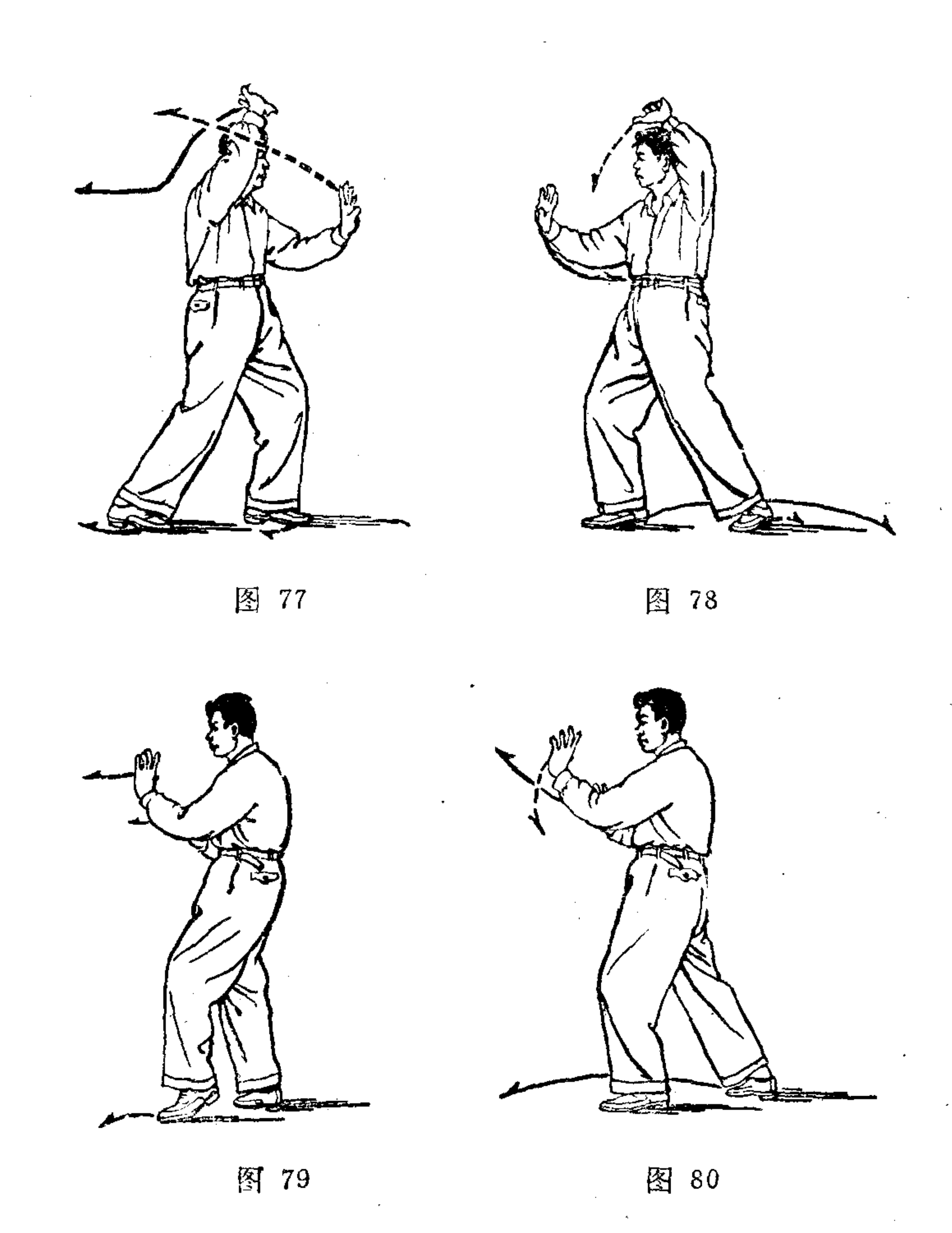


图 77

图 78

图 79

图 80

左足掌落平，左足尖对正东方向，右腿微屈，两腿变为左实右虚；左手随着向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），手与胸齐。（图77）

动作四：以左足跟为轴，左足尖右轉135度踏实，身体向右后轉，右足尖随着翘起；同时左手上举，高于头頂，手



图 81



图 82

心稍朝前，手指朝右；右手随着下落，成为立掌置于胸前，手指朝上，手心稍朝前，左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落平，左腿微屈，两腿变为右实左虚。右手随即向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），高与胸齐；面对正西方向。（图78）

第三十式　三甬背（图79—82）

动作一：右足后退一大步踏实，足尖对右前斜方，左腿带回，以足尖点于右足前，两腿仍变为右实左虚；同时两手立掌收至胸前，左高右低，左手高与口平，两手心均稍朝前；面对正西方向。（图79）

动作二：左足前迈，以足跟先着地，随即右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，右腿微屈，变为左腿实、右腿虚；同时两手向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），两手心仍稍朝前，左手齐目，右手与胸平。（图80）

动作三：左足尖微向外撇，左腿坐实，右足前迈一大步，先以足跟着地，随即左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落

平，右足尖正对前方，左腿微屈，变为右腿实、左腿虛；同时右手向上划弧，高与口齐；左手向下划弧，与心相平，两手随着右腿前弓时向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），两手心仍稍朝前，右手齐目，左手与胸相平。（图81）

动作四与第三式“右懶扎衣”动作四相同，惟方向角度不同，本式是面对正西方向。（图82）

第三十一式　单鞭（图83—85）

第三十二式　下势（图86）

两式合併为一个节序，动作一、二、三为“单鞭”，动作四为“下势”。

动作一与第十六式“单鞭”动作一相同。（图83）

动作二、三与第四式“单鞭”动作二、三相同。（图84—85）

动作四：身体向左微轉，左足随着收至右足旁，以足尖点地，变为右腿实、左腿虛；同时左手下落至腹前，左臂微屈，手指朝前；右手上举高与頂齐，手心朝上；面对正东方向，上体稍微斜偏朝南。（图86）



图 83

第三十三式　纭手（图87—90）

动作一：左足向前迈出，足尖朝左角，以足跟着地，右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，两腿变为左实右虛；同时左手經腹部向上、右手自右向下划弧，左手举至額前，与头相平，手心稍朝前；右手下落向左抄起至腹前，手心稍朝

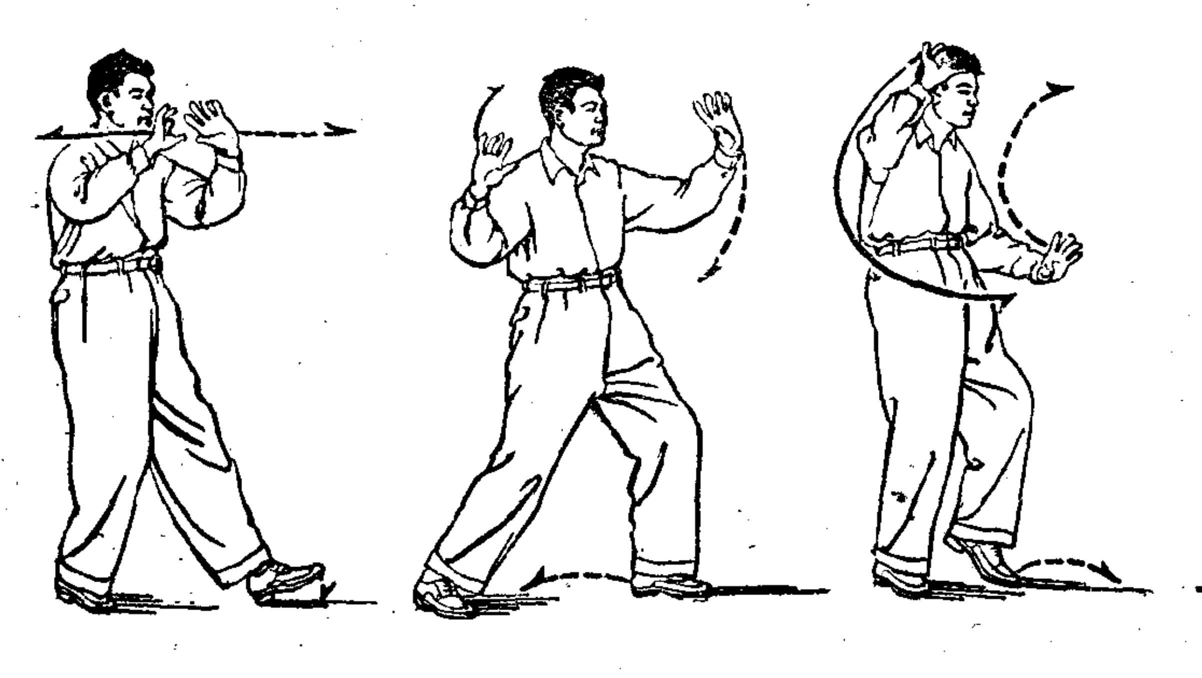


图 84　　图 85　　图 86

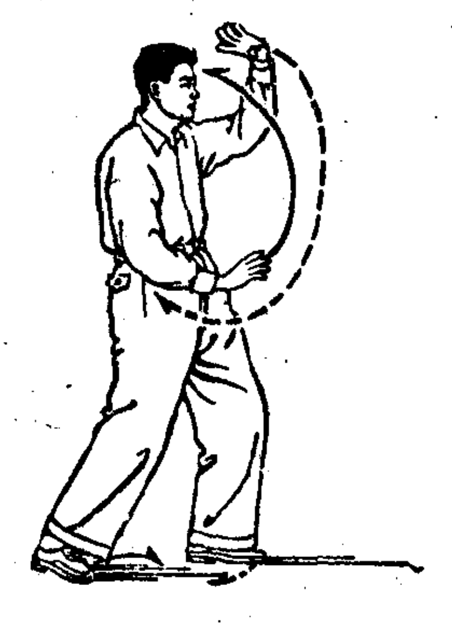


图 87

下，两手上下相对；面对东南斜方。（图87）

动作二：以左足跟为軸，身体右轉，左足尖也随着里扣90度，坐实左腿；右足提起，靠于左足跟前，以足跟着地，足尖上翹，两腿仍为左实右虛；同时左手自左而下、右手从腹前向上划弧，右手举至额前，与头相平，手心朝外；左手下落后向右抄起至腹前，手心稍朝下，两手上下相对；面对西南斜方。（图88）

动作三：右足尖里扣約90度踏实，坐实右腿，同时身体左轉，左足向左跨出，足跟先着地，随即右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，足尖朝左角，两腿仍变为左实右虛；同时左手經腹部向上、右手自右而下划弧，左手举至額前，与

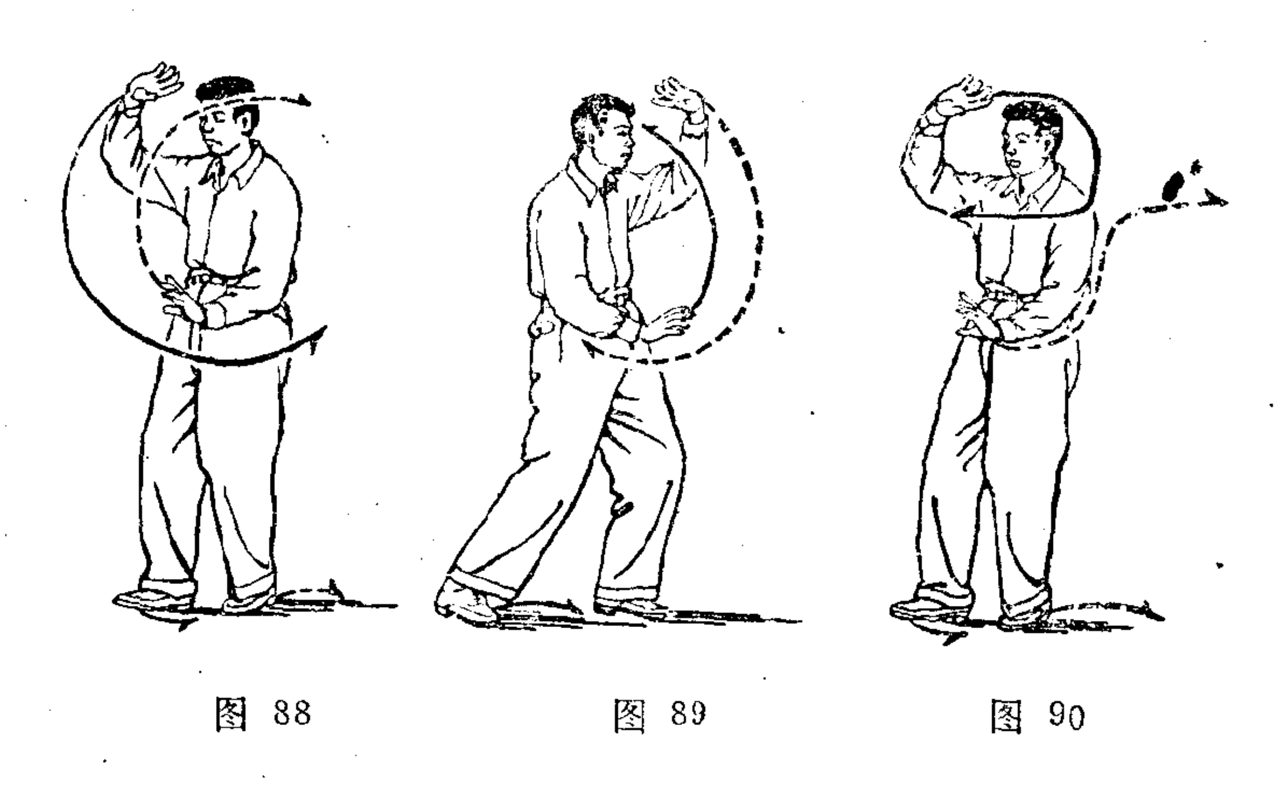


图 88　　图 89　　图 90

头相平，手心稍朝前，右手下落向左抄起至腹前，手心稍朝下，两手上下相对；面对东南斜方。（图89）

动作四：与本式动作二相同。（图90）

第三十四式　单　鞭（图91）

第三十五式　提手上势（图92—93）

第三十六式　高 探 马（图94）

三式合併为一个节序，动作一为“单鞭”，动作二、三为“提手上势”，动作四为“高探馬”。

动作一：右足尖里扣約90度踏实，坐实右腿，同时身体左轉，左足向左跨出，足跟先着地，随即右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，足尖朝左角，两腿仍变为左实右虛；同时左手上举、右手下落，均变为立掌，当两手与口相平时随向左右順腿分开，左手齐目，右手齐口；面对东、稍偏于南的斜方。（图91）

动作二：右足提起經左足內側向前迈出，先以足跟着

地，随即左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落平，足尖朝前，左



图 91

腿微屈，变为右实左虚；身体同时微右轉；两手随动，右手自右而下向左抄至腹前，手指朝前；左手上举，手心朝上，有上托之意，高与頂齐；在右腿前弓的同时，右手向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），右手高与胸齐；面对正南方向。（图92）

动作三：右足尖里扣約45度，斜对东南方，同时腰微左旋，坐实右腿，两腿仍为右实左虚。（图93）

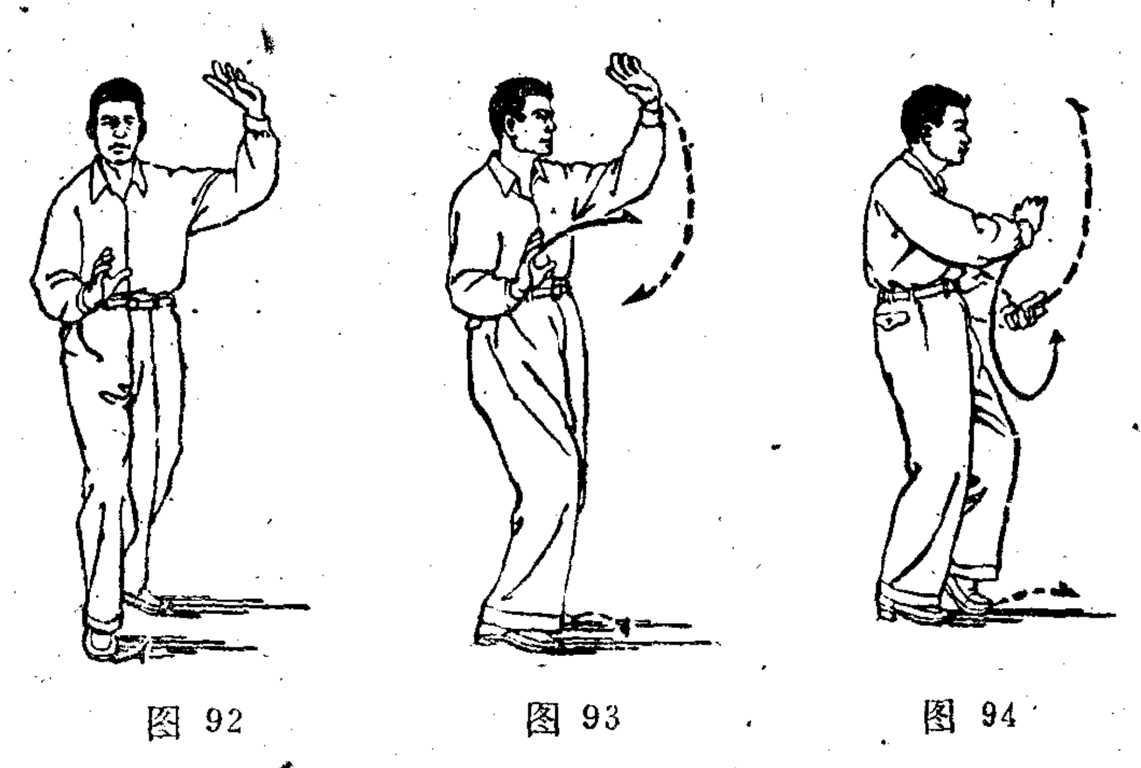


图 92　　图 93　　图 94

动作四：左手自前而下向里划弧至腹前，手心朝上，手指朝右；右手随着收近右胁旁，即向胸前搓按，手心朝下，高与胸平，与左手上下相对（两臂均成半圆形）；同时身体

继續左轉，面对正东方向；左足同时移至右足旁，以足尖点地，两腿仍为右实左虛。（图94）

第三十七式　左伏虎势（图95—96）

第三十八式　右 起 脚（图97--98）

两式合併为一个节序，动作一、二为“左伏虎势”，动作三、四为“右起脚”。

动作一：身体微向左轉，左足向左前斜角迈出，以足跟先着地，右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，变为左腿实、右腿虛；在左腿前弓时两手随动，左手順左腿向前向上經脸前撩起，高于头頂；右手由胸前向外下落，前臂外旋，置于腹前；两手同时握拳，

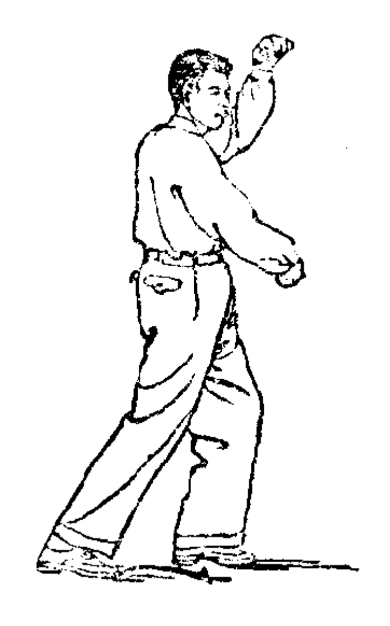


图 95

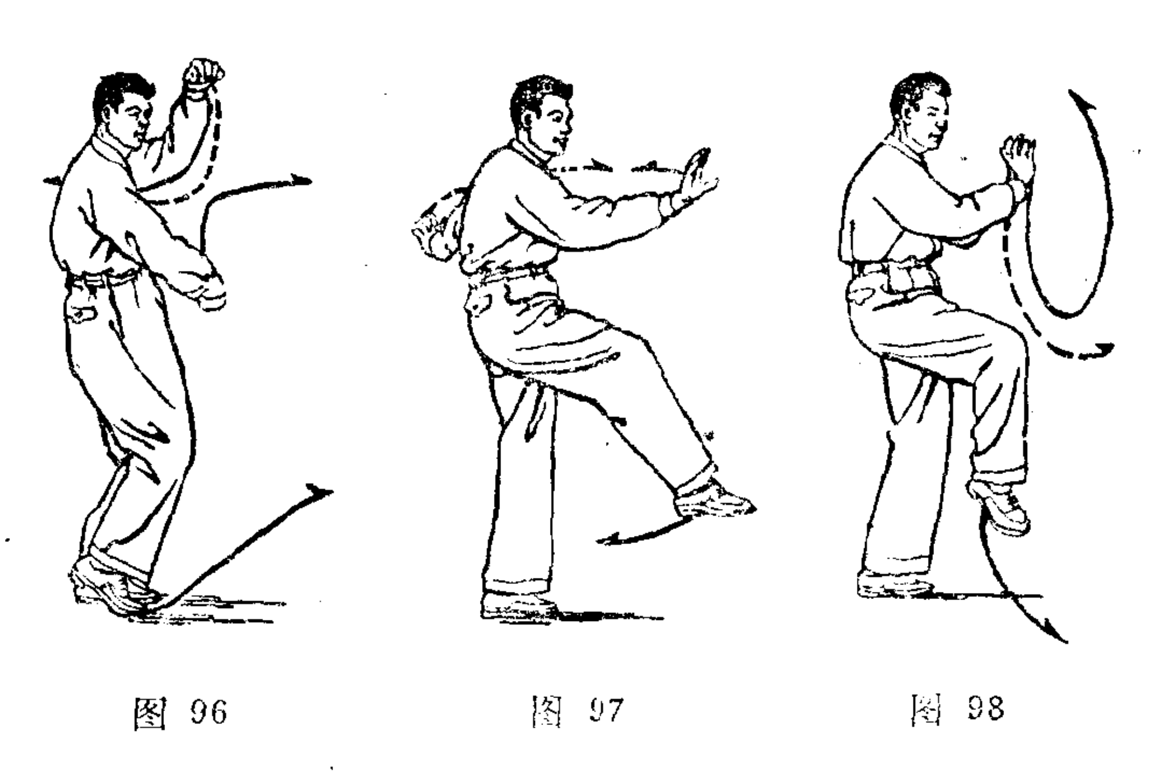


图 96　　图 97　　图 98

上下拳心相对，在握拳的同时，面向右轉。（图95）

动作二：体重全部移于左腿，右足提起，向前以足尖点于左足旁。（图96）

动作三：右腿提起，以右脚尖向右踢出，高与膝齐；同时右拳举起、左拳下落，当两拳与肩相平时均变为立掌，向左右分开，右高左稍低，右手高与肩齐，右臂与右腿方向一致；左腿微屈。（图97）



图 99

动作四：左右手合于胸前；同时右股不动，右小腿下垂，足尖朝下，足跟靠近左膝；面对右前斜方。（图98）

第三十九式　右伏虎势（图99—100）

第四十式　　左起脚　（图101—102）

两式合併为一个节序，动作一、



图 100



图 101



图 102

二为“右伏虎势”，动作三、四为“左起脚”。

动作一、二、三、四与第三十七式“左伏虎势”和第三十八式“右起脚”两式合併的四个动作説明相同，惟左右相反，方向略異，本式踢脚是向东北斜方。（图 99—102）

第四十一式　转身蹬脚（图103—104）

第四十二式　单　　鞭（图 105）

第四十三式　践步打捶（图 106）

三式合併为一个节序，动作一、二为“轉身蹬脚”，动作三为“单鞭”，动作四为“践步打捶”。

动作一：以右足跟为軸，身体向左后轉 180 度；面对正西方向。（图 103）



图 103

动作二：左足尖翘起，以足跟向前蹬出，高与膝齐，右腿微屈；同时两手立掌向左右分开，左高右稍低，左手高与肩平，左臂与左腿方向一致；面仍对正西方向；体重仍在右腿，右腿微屈。（图104）

动作三：左腿向前落下，先以足跟着地，同时两手合于胸前；随即右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平变实；在左腿前弓的同时，两手向左右順腿分开，成单鞭式。（图 105）

动作四：左手下落經左胯旁向左而上向前下落划圈，仍收至胯旁（不停），手心朝下；同时右手举經右耳旁向前而下向后划圈，仍收回至右耳旁（不停）变拳，拳眼朝左；在两手划圈的同时，右足上步，足掌平落于左足旁，随即左足



图 104



图 105

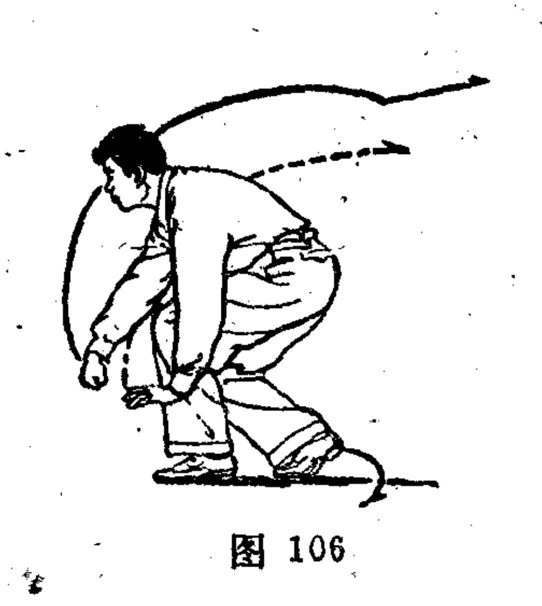


图 106

向前迈出踏实，足尖朝西；右足往前跟步，以足尖点于左足后，变为左腿实、右腿虚；上身前俯，趁势向下微蹲；随身体前俯、下蹲的同时，右拳从耳旁循胸前向前下方栽击，拳心朝里，置于两腿之前，同时左掌从胯旁下按，手指朝前，置于小腿左侧。（图106）

要求在身体前俯、下蹲时，头仍須正直，眼向前覦。两臂須微屈。

第四十四式　翻身二起（图107—108）

第四十五式　披　　身（图109—110）

两式合併为一个节序，动作一、二为“翻身二起”，动作三、四为“披身”。

动作一：以左足跟为軸，身体向右后翻轉，左足尖也随

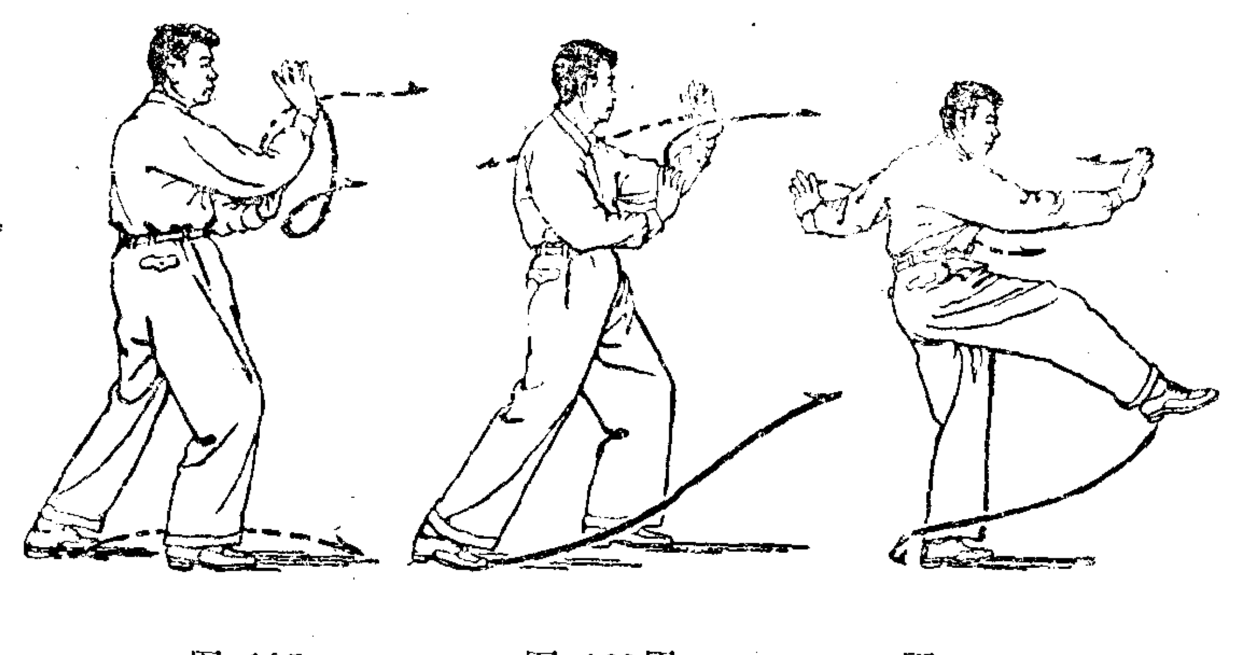


图 107　　　　图 108甲　　　　图 108乙

着右轉135度，坐实左腿；同时右拳随翻身上提經脸前向右后下落，至胸前变为立掌；左手也同时立掌举至胸前，两手右高左低；右腿随体轉向正东方，右足前迈，先以足跟着地（如右懒扎衣势）。左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落平，左腿微屈，变为右腿实、左腿虚；两掌向前徐徐推出（上身不可前俯后仰）；面对正东方向。（图107）

动作二：右足尖稍外撇踏实，左足前迈一大步，先以足跟着地，随即右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平变实；同时两手在胸前左手向上、右手向下划弧，至左手与口相平、右手与胸相齐时随着左腿前弓向前徐徐推出（上身不可前俯后仰）。（图108甲）接着左足尖稍外撇踏实，体重全部移于左腿，右腿提起，以右足尖向前踢出，高与膝齐，左腿微屈；同时两手向左右分开，右高左稍低，右手高与肩平，右臂与右腿方向一致，右手要有拍打右足面之意；面对正东方向。（图108乙）

动作三：右腿下落，右足經左足跟后平落于左足跟左側后方，两腿为右实左虛；同时两手收至胸前，右手与口相平，左手齐胸。（图 109 甲）接着左足后退一步，足尖斜对左前斜方，左腿微屈，仍为左虛右实；同时两手随退步后移。体重后移，坐实左腿，右足尖翹起，变为左实右虛；同时两手随着自前而下，弧形收至胸前。随即左足跟蹬，右腿前弓，右足掌落平，仍变为右腿实、左腿虛；同时两手徐徐向前推出（上身不可前俯后仰），右手齐目，左手与胸平；面对正东方向。（图 109 乙）

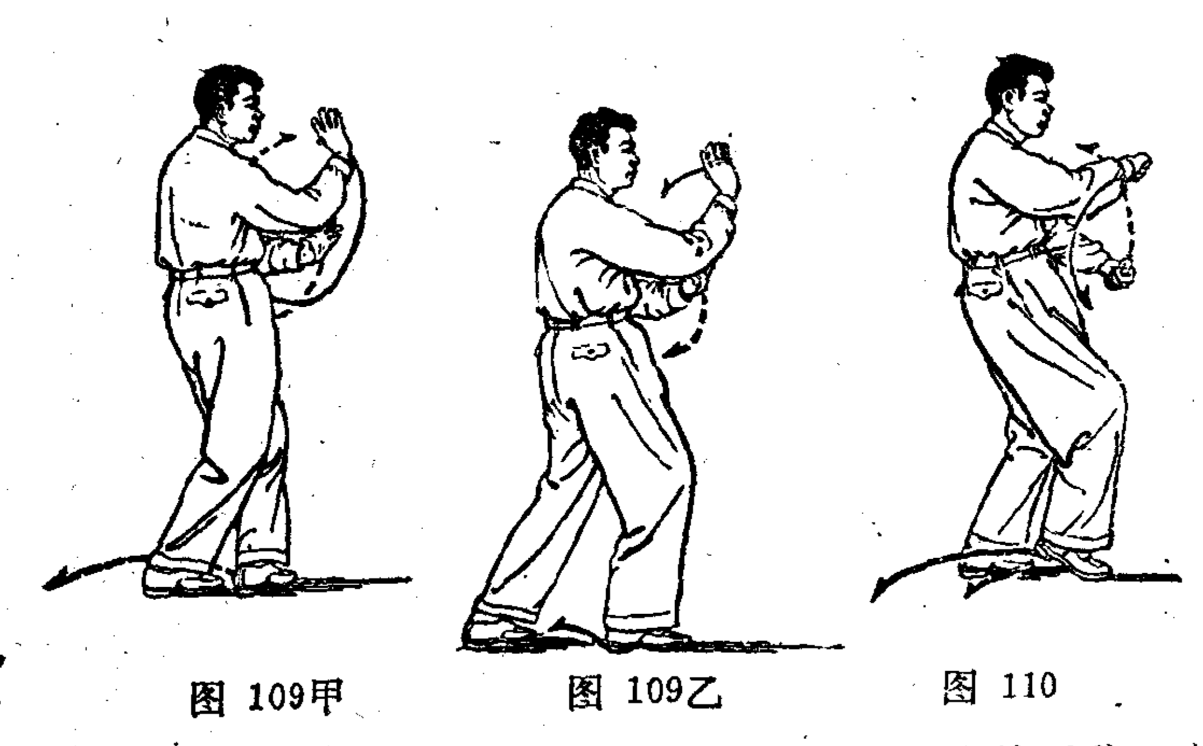


图 109甲　　图 109乙　　图 110

动作四：右腿收回，以足尖点于左足前，身体后移，变为左腿实、右腿虛；两手随身后移握拳，左拳置于腹前，右拳与胸平，拳心上下相对，两臂均呈半圓形；面对正东方向。（图 110）

第四十六式　退步踢脚（图111—112）

第四十七式　转身蹬脚（图113—114）

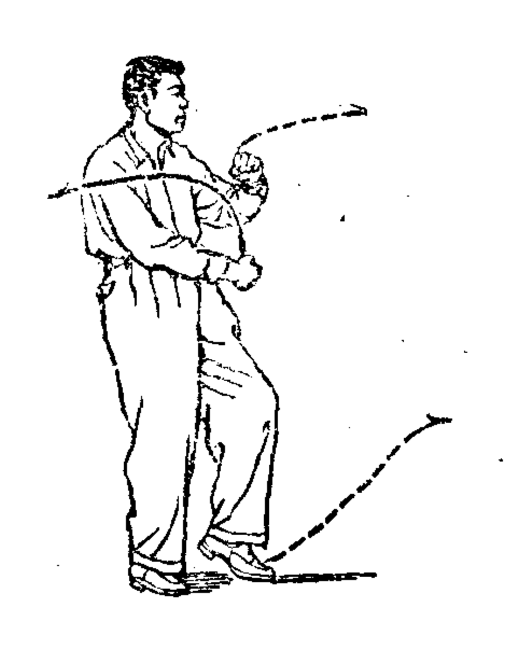


图 111

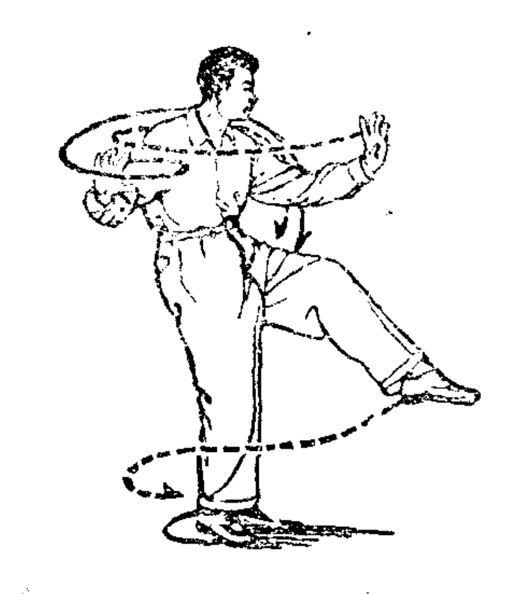


图 112

第四十八式　上步搬揽捶（图115）

三式合併为一个节序，动作一、二为“退步踢脚”，动作三为“轉身蹬脚”，动作四为“上步搬攬捶”。

动作一：右足退至左足后踏实，足尖对右前斜方，体重后移，左腿收回，以足尖点于右足前，变为右腿实、左腿虛；同时两拳随身后移，左向上右向下划弧，左拳与胸平，右拳置于腹前，拳心上下相对，两臂均呈半圓形；面对正东方向。（图111）

动作二：体重全部移于右腿，右腿微屈，左腿提起，以足尖向前踢出，高与膝齐；同时两拳变为立掌向左右分开，左高右稍低，左手高与肩齐，左臂与左腿方向一致；面对正东方向。（图112）

动作三：左股不动，小腿下垂，足尖朝下，以右足跟为軸，身体与右足尖向右后轉約270度，随即左足向北方（稍偏东）平落踏实，右腿微屈变虛；在轉动前，两手立掌收至

胸前在左腿之上随身旋轉，在左足落地时，左右手心朝下，两手有下按之意，手指朝前，两臂微弯；面对东北斜方。（图113）接着体重全部移于左腿，两手与右腿提起，右足尖翘起，以脚跟向前蹬出，高与胯齐，两腿微屈；同时两手立掌向左右分开，右高左稍低，右手高与肩平，右臂与右腿方向一致；面对正东方向。（图114）



图 113

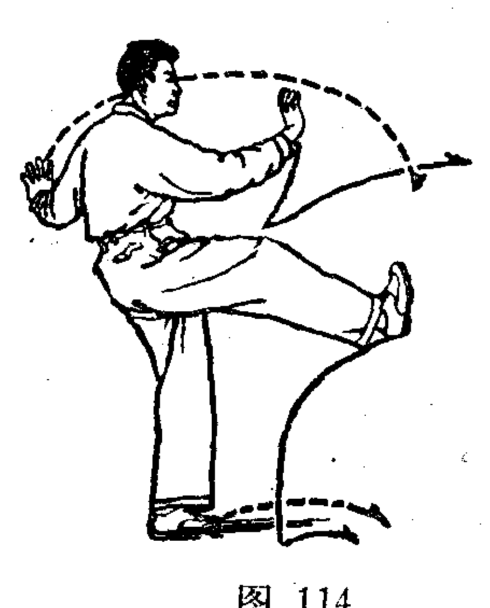


图 114



图 115



图 116

动作四：右腿向前下落，右足踏实于左足跟旁，左足向前上步，左腿随即前弓变实，右足随着往前跟步，以足尖点于左足跟旁，仍变为左腿实、右腿虚；在右足上步的同时，左手向上向前划弧落至胸前，右手落至胯旁握拳；在右足跟步时，右拳沿左手手背上向前慢慢击出（上身不可前俯后仰），拳眼朝上，高与心平；面对正东方向。（图115）



图 117

第四十九式　如封似闭（图116—119）

动作一、二、三、四与第十二式“如封似闭”四动相同。（图116—119）

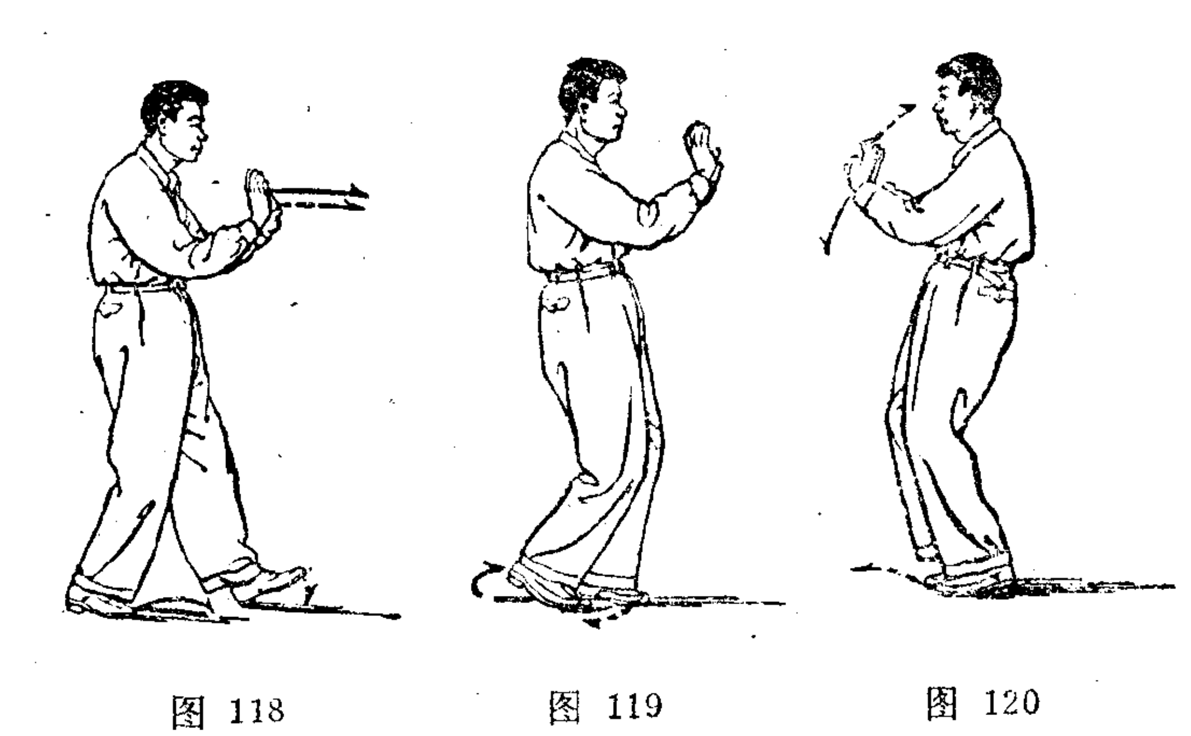


图 118　　图 119　　图 120

第五十式　抱虎推山（图120—123）

动作一、二、三、四与第十三式“抱虎推山”四动相同。（图120—123）

第五十一式　手挥琵琶势（图124—125）

第五十二式　右懒扎衣（图126—127）

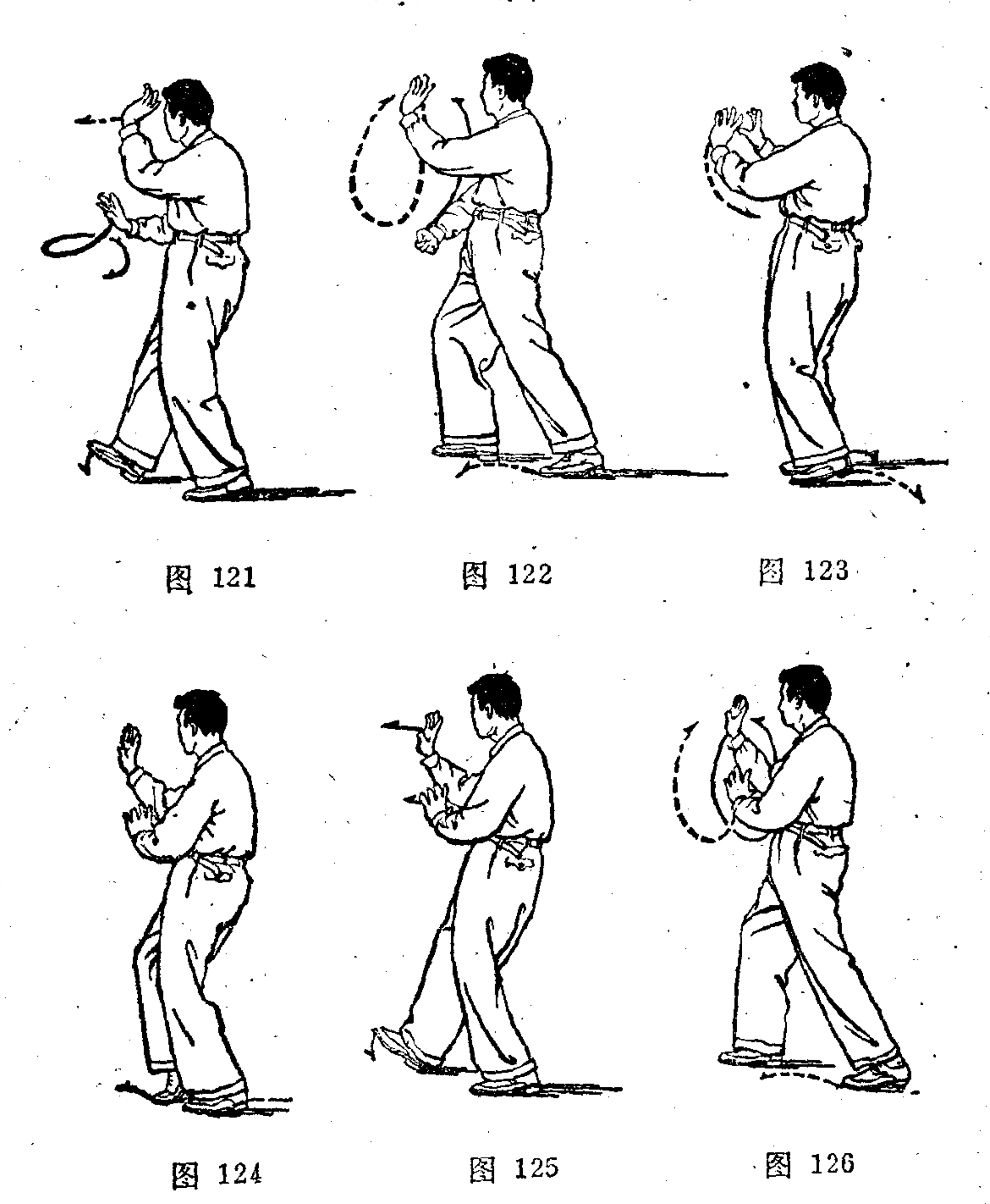


图 121　　图 122　　图 123

图 124　　图 125　　图 126

两式合併为一个节序，动作一、二为“手揮琵琶势”，动作三、四为“右懒扎衣”。

动作一、二与第十四式“手揮琵琶势”动作一、二相

同，惟方向不同，本式是面对西北斜方。（图124—125）

动作三、四与第三式“右懒扎衣”动作三、四相同，惟方向不同，本式是面对西北斜方。（图126—127）

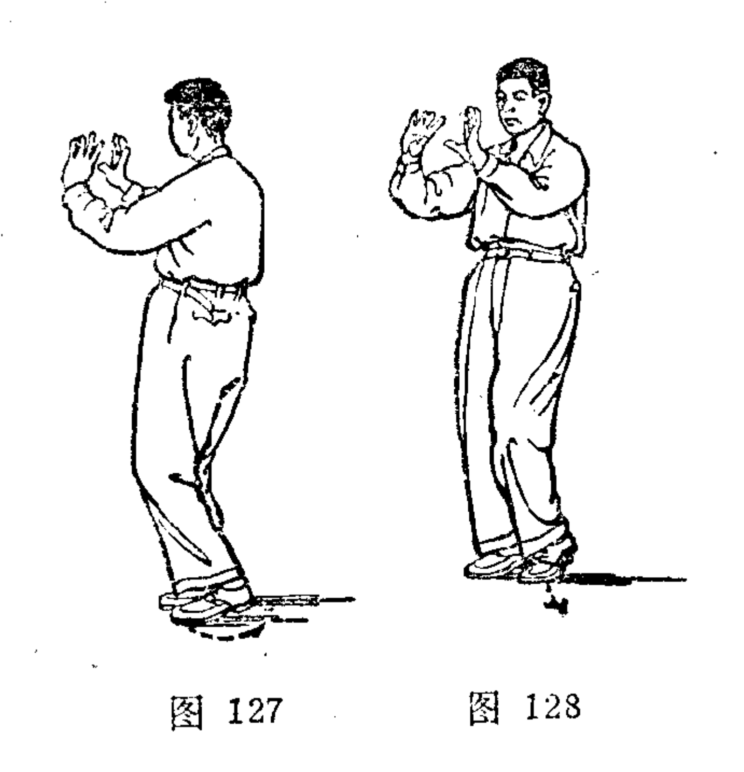


图 127　　图 128

第五十三式　斜单鞭（图128—130）

第五十四式　下　势（图131）

两式合併为一个节序，动作一、二、三为“斜单鞭”，动作四为“下势”。

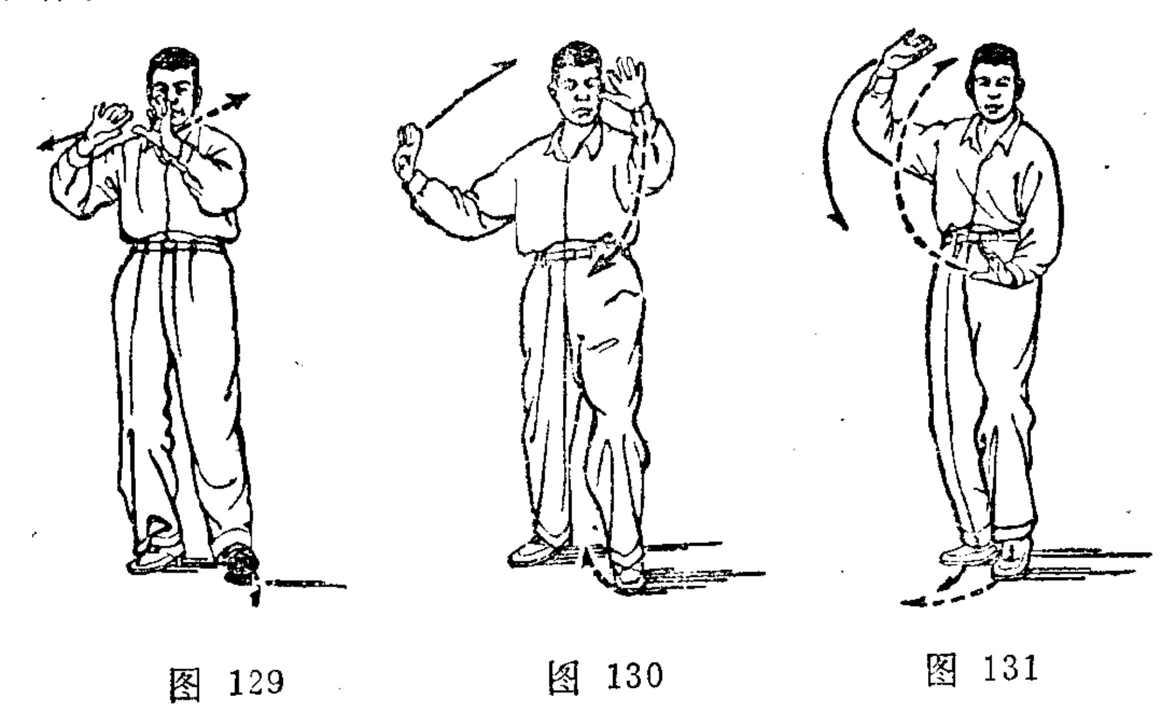


图 129　　图 130　　图 131

动作一、二、三与第四式“单鞭”动作一、二、三相同，惟方向角度不同，本式为面对正南方向，胸部对南稍偏于西的斜方。（图128—130）

动作四与第三十二式“下势”动作四相同，惟方向角度不同。（图131）



图 132

第五十五式　野马分鬃（图132—135）

动作一：左足向西南斜方向上步；同时左手由腹前向右上划弧，举至額前，与頂相齐，手心朝外；右手弧形下落向左抄起至腹前，手指朝上；在两手划弧的同时，右足往前跟步，以足尖点于左足跟旁，两腿变为左实右虚；面对西南斜方。（图132）

动作二：右足向西北斜方向上步，身体右轉；同时右手由腹前向左上划弧，举至額前，与頂相齐，手心朝外；左手弧形下落向右抄起至腹前，手指朝上；在两手划弧的同时，左足往前跟步，以足尖点于右足跟旁，两腿变为右实左虛；面对西北斜方。（图133）

动作三：与本式动作一說明相同，惟在左足上步后，身体微向左轉。（图134）

动作四：右足向正西方向上步；同时左手弧形下落，右手由腹前上举，两手变为立掌，如右懶扎衣式。随即两手向前徐徐推出，左手在內高与胸平，右手在外高与目齐；左足也随着往前跟步，以足尖点于右足跟后，两腿变为右实左虛；面对正西方向。（图135）

第五十六式　单鞭（图136—139）

动作一：左足尖向左后移点地，以右足跟为軸，身体与

右足尖向左轉135度，面对东南斜方，仍为右腿实、左腿虚；同时左手向下、向左、向上划圈，与右手合于胸前，两手仍为立掌，高与口平。（图136）

动作二、三与第四式“单鞭”动作二、三相同。（图137—138）

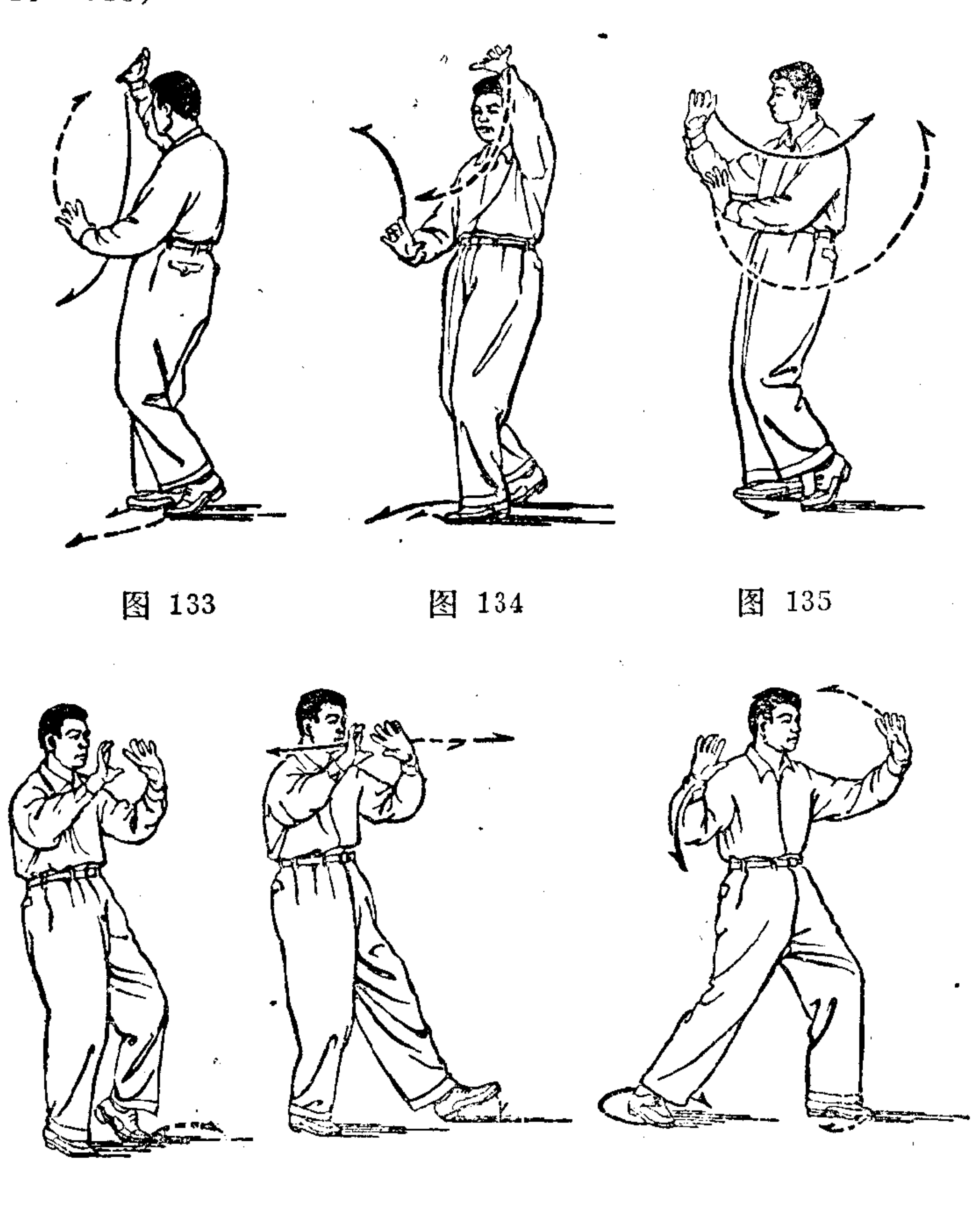


图 133　图 134　图 135

图 136　图 137　图 138



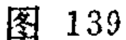


图 139



图 140

动作四：左足尖里扣約90度，坐实左腿，身体随着右轉；右足跟着地，足尖翹起随体轉向，右腿微屈，仍为左腿实、右腿虛；同时左手上举，高与头齐，手心朝上；右手立掌下落于胸前；面对正西方向。（图139）

第五十七式　玉女穿梭（图140—143）

动作一：右腿前弓，体重移于右腿，左足随即向西南斜方上步，右足即往前跟步，以足尖点于左足跟旁，变为左腿实、右腿虛；同时左手下落向前向上划圈，經脸前撩起置于额前上方，手指朝右；右手稍上举，随身体前移、右足跟步时向前徐徐推出（上身不可前俯后仰）；面对西南斜方。（图140）

图 141

动作二：右足提起，經左足后移至左足跟左側，以足尖点地，以左足跟为軸，

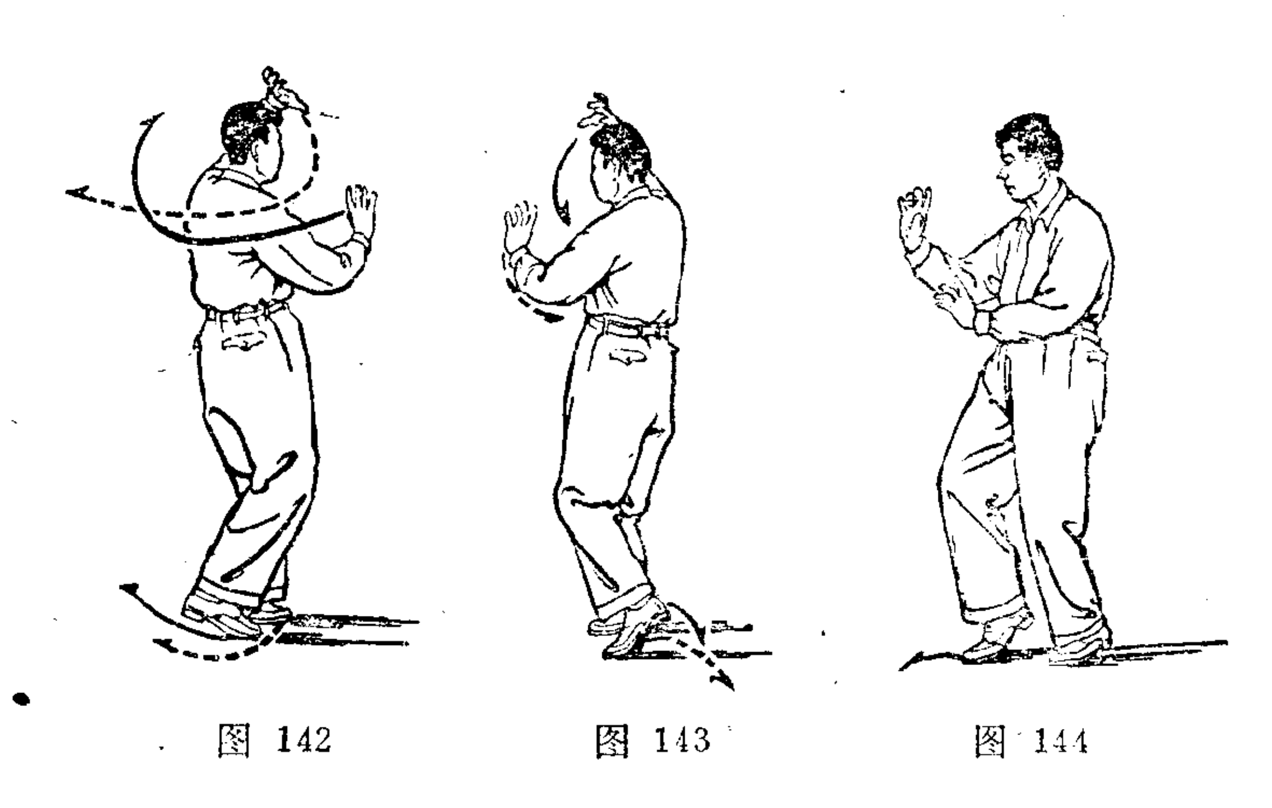


图 142　　图 143　　图 144

身体与左足尖同时向右后轉，随即右足向东南斜方上步踏实，左足往前跟步，以足尖点于右足跟旁，变为右腿实、左腿虛；在轉身上步的同时，左手向下、右手向上划弧，右手經脸前撩起，置于額前上方，手指朝左，左手落至胸前，随身体前移、左足跟步时向前徐徐推出（上身不可前俯后仰）；面对东南斜方。（图 141）

动作三：左足向东北斜方上步踏实，右足往前跟步，以足尖点于左足跟旁，两腿变为左实右虛；同时左手向上划弧，經脸前撩起，置于額前上方，手指朝右，右手下落至胸前，随身体前移、右足跟步时向前徐徐推出（上身不可前俯后仰）；面对东北斜方。（图 142）

动作四与本式动作二相同，惟方向角度不同，本式右足是向西北斜方上步。（图 143）

第五十八式　手挥琵琶势（图144—145）

第五十九式　右懶扎衣（图146—147）

两式合併为一个节序，动作一、二为“手揮琵琶势”，动作三、四为“右懒扎衣”。

动作一、二与第十四式“手 揮 琵 琶 势”动作一、二相同。（图144—145）

动作三、四与第十五式“右懒扎衣”动作三、四相同。（图146—147）

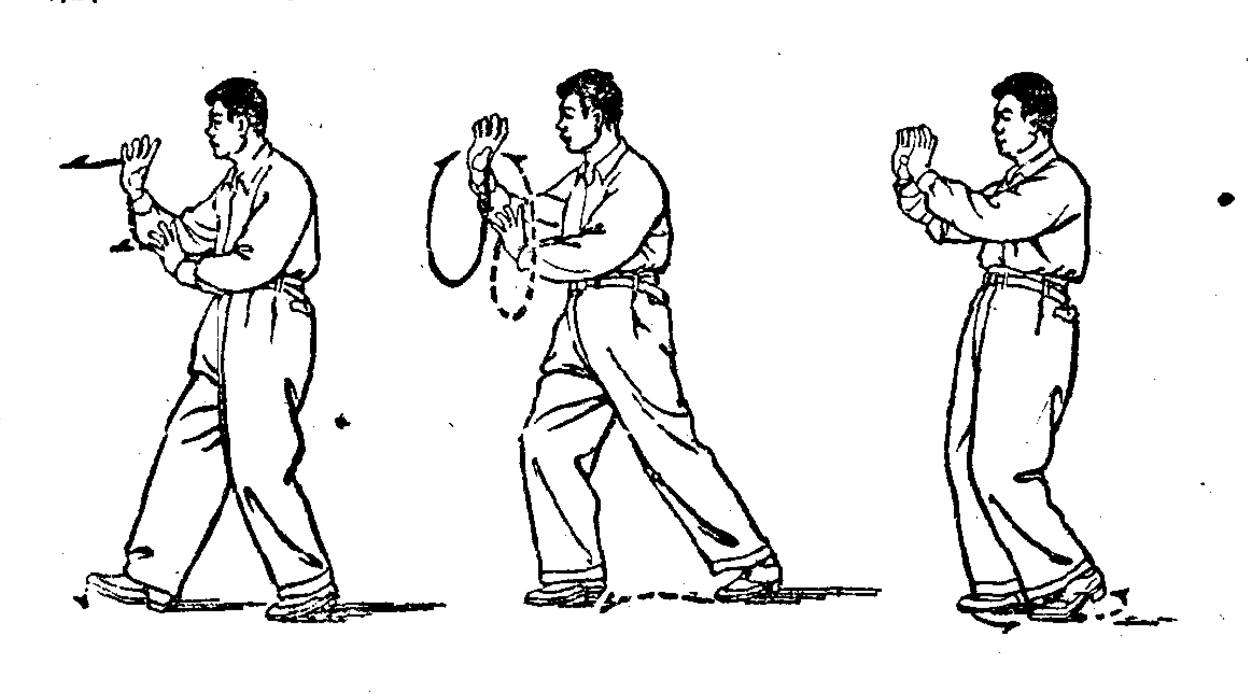


图 145　　图 146　　图 147

第六十式　单鞭（图 148—150）

第六十一式　下势（图 151）

两式合併为一个节序，动作一、二、三为“单鞭”，动作四为“下势”。

动作一与第十六式“单鞭”动作一相同。（图 148）

动作二、三与第四式“单鞭”动作二、三 相 同。（图 149—150）

动作四与第三十一式“单鞭”和第三十二式“下势”合併为一个节序的动作四相同。（图 151）

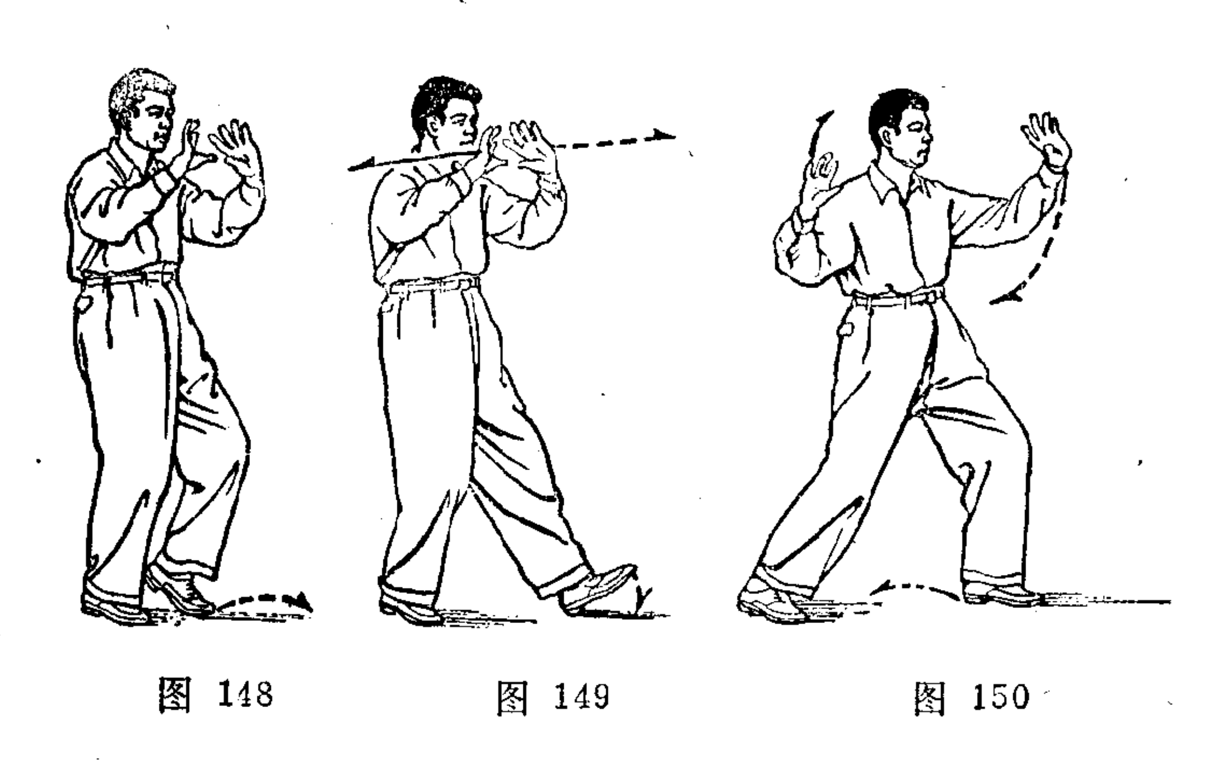


图 148　　图 149　　图 150

第六十二式　纭手（图 152—155）

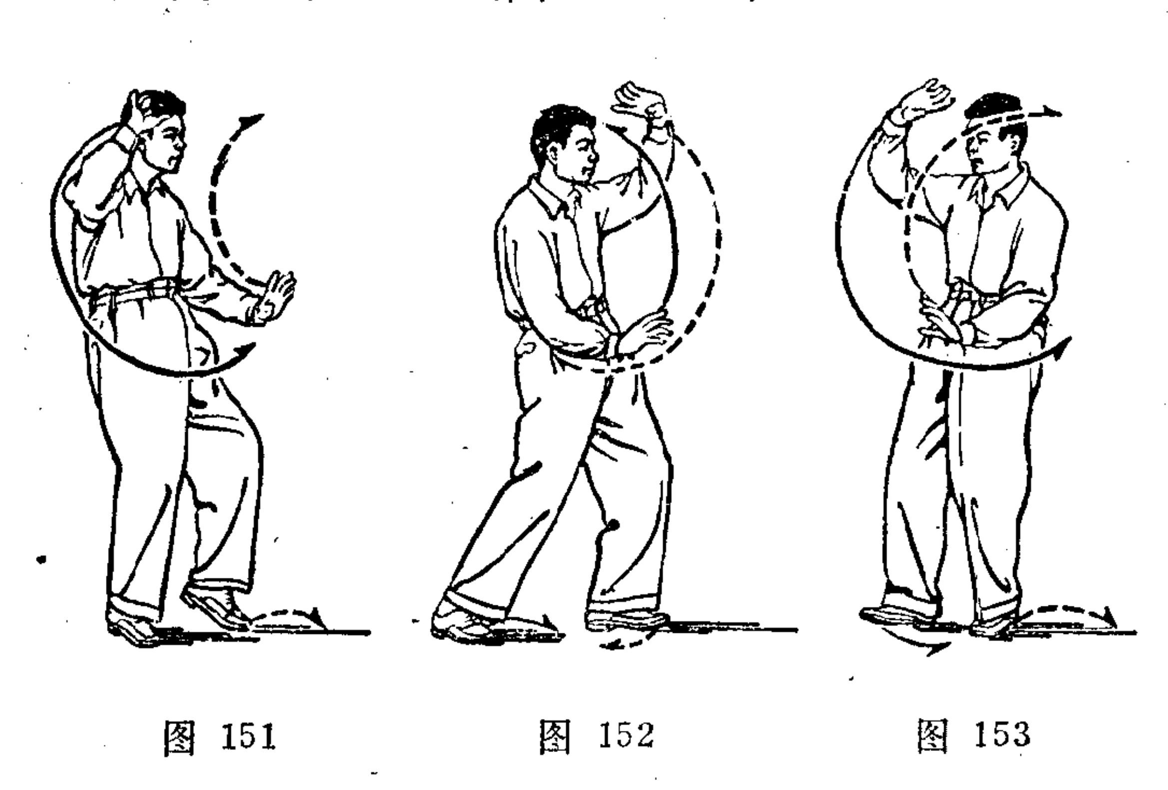


图 151　　图 152　　图 153

动作一、二、三、四与第三十三式“纭手”四动相同。（图 152—155）

第六十三式　单鞭（图 156）

第六十四式　下势（图 157）

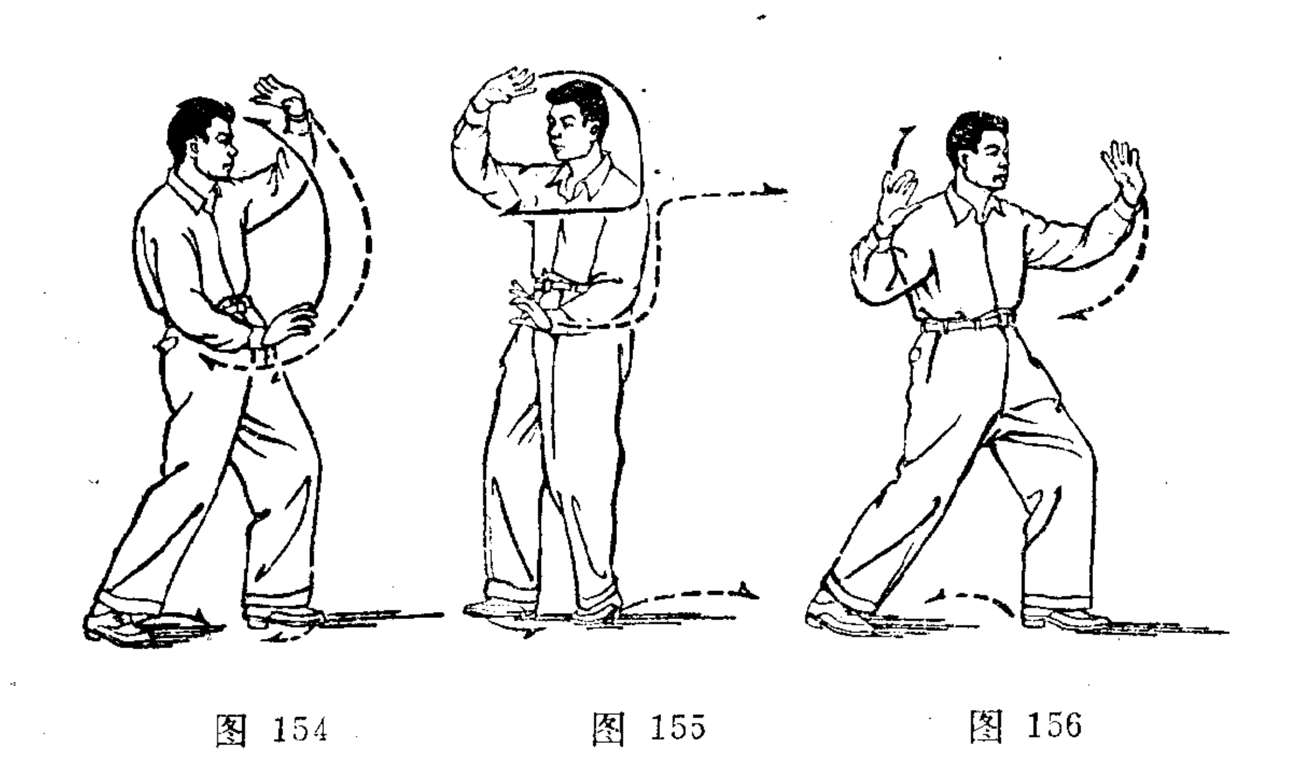


图 154　　图 155　　图 156

第六十五式　更鸡独立（图 158—159）

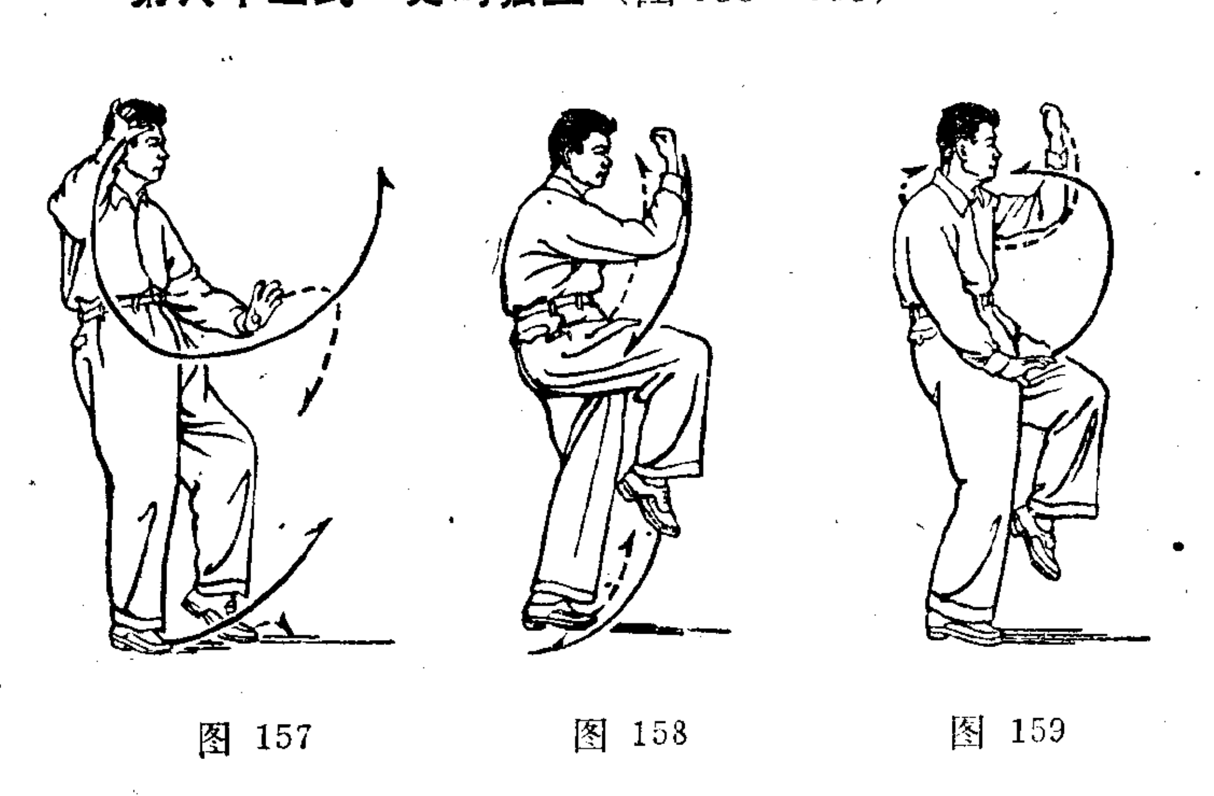


图 157　　图 158　　图 159

三式合併为一个节序，动作一为“单鞭”，动作二为“下势”，动作三、四为“更鸡独立”。

动作一与第三十四式“单鞭”动作一相同。（图 156）

动作二与第三十一式“单鞭”和第三十二式“下势”合

併为一个节序的动作四相同。（图 157）

动作三：左足前迈，足尖正对正东方向踏实；体重漸漸全部移于左腿，身体随着向左微轉；右腿随着向前提起；屈膝、股平，小腿下垂，足尖朝下，左腿成独立步；在提腿的同时，右手向右下落經右胯旁握拳上举，高与頂齐，拳心朝里，前臂竪直，在右股之上；左手同时向上微举，随即向左胯旁下按，与右股相平，手指朝前，左臂微屈；面对正东方向。（图 158）



图 160

动作四：右足掌平落于左足旁踏实，左腿随即提起，屈膝、股平，小腿下垂，足尖朝下，右腿成独立步；同时右拳变掌向右胯旁下按，与左股相平，手指朝前，右臂微屈；左手同时在左胯旁握拳上举，高与頂齐，拳心朝里，前臂竪直，于左股之上。（图 159）

第六十六式　左倒攆猴（图 160—163）

动作一：左足下落，以足尖点于右足跟后；两手变为立掌向左右分开，高与肩齐；以右足跟为軸，身体与右足尖向左轉 90 度，坐实右腿；随轉体两手相对，合于胸前，有捧球之意，高与口平。（图 160）

要求松肩、沉肘，手与胸臂之間有圓活之趣，两腿須左虛右实。

动作二、三、四与第十九式“左倒攆猴”动作二、三、

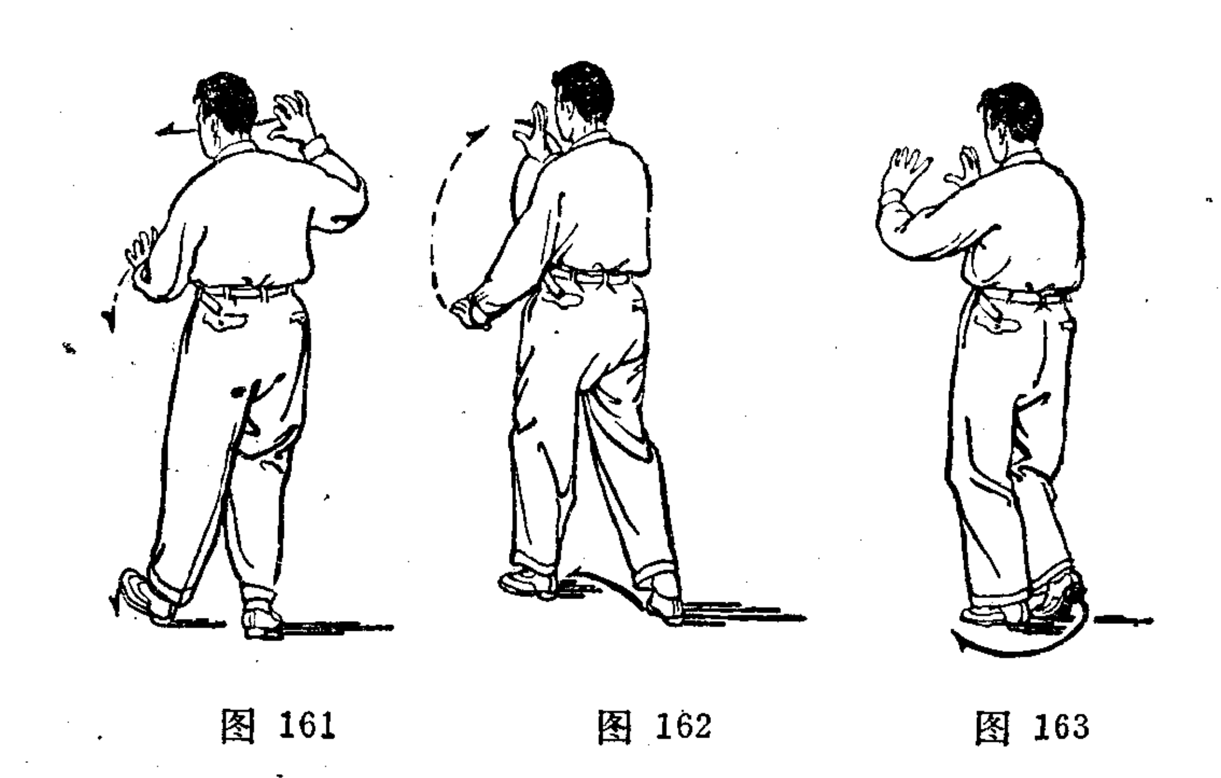


图 161　　图 162　　图 163

四相同。(图 161—163)

第六十七式　右倒撵猴（图164—167）

动作一、二、三、四与第二十式“右倒撵猴”四动相同。（图164—167）

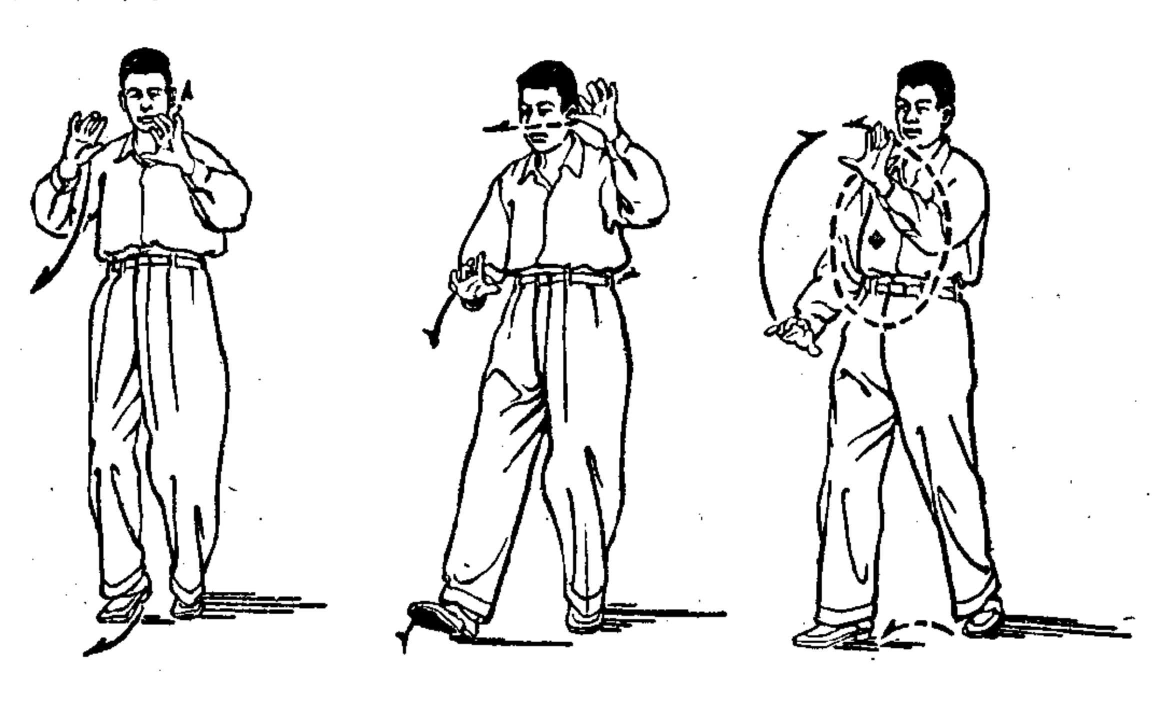


图 164　　图 165　　图 166

第六十八式　左倒撵猴（图168—171）

动作一、二、三、四与第二十一式“左倒撵猴”四动相同。（图168—171）

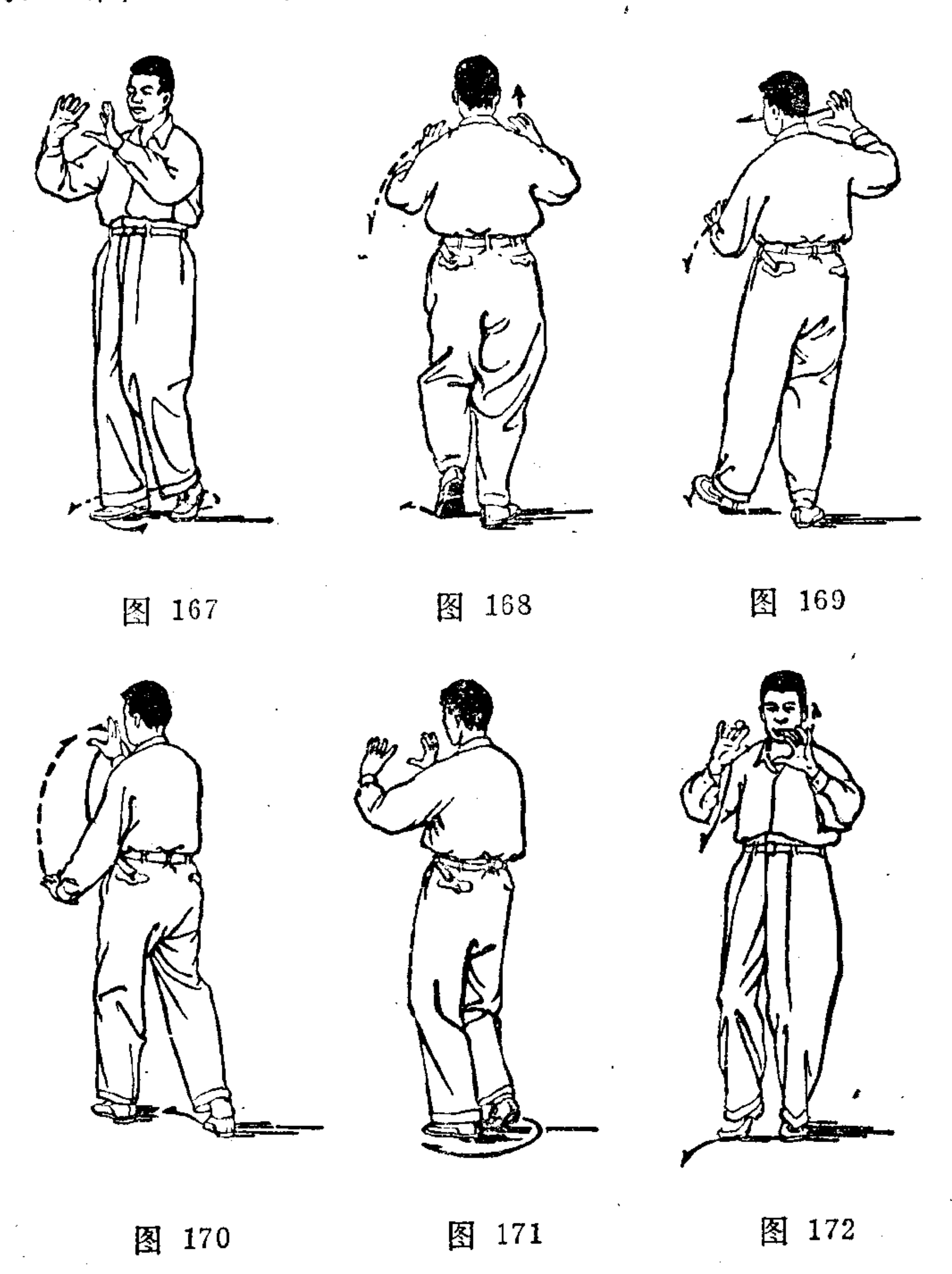


图 167　　图 168　　图 169

图 170　　图 171　　图 172

第六十九式　右倒撵猴（图172—175）

动作一、二、三、四与第二十式“右倒撵猴”四动相同。（图172—175）



图 173　　图 174　　图 175

图 176　　图 177　　图 178

第七十式　手挥琵琶势（图176）

第七十一式　白鹅亮翅（图177—179）

两式合併为一个节序，与第二十三式“手揮琵琶势”和第二十四式“白鹅亮翅”所合併的一个节序的四个动作說明相同。（图176—179）

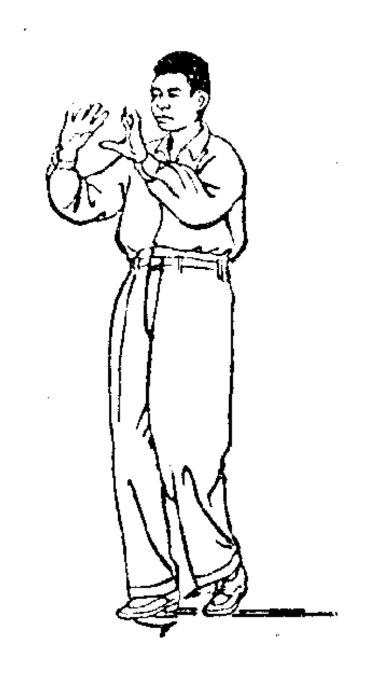


图 179



图 180

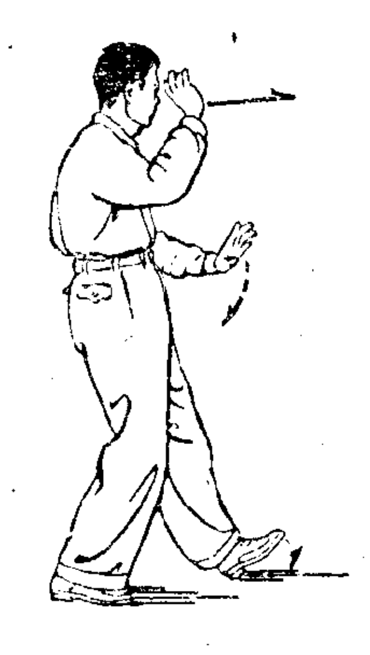


图 181

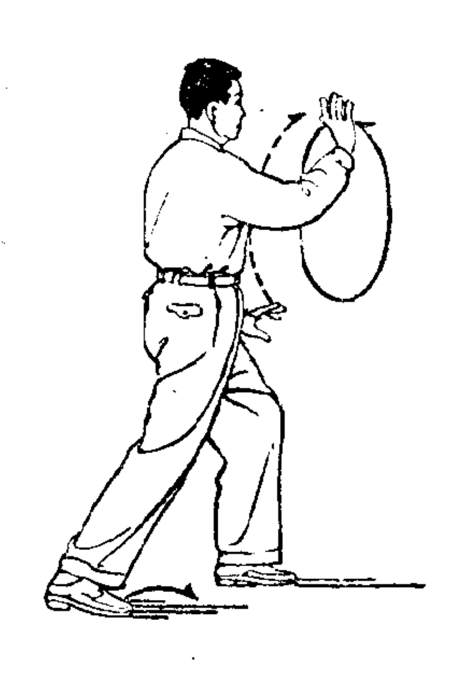


图 182



图 183



图 184

第七十二式　搂膝拗步（图180—183）

动作一、二、三、四与第七式“搂膝拗步”四动相同。（图180—183）

第七十三式　手挥琵琶势（图184）

第七十四式　按势（图185）

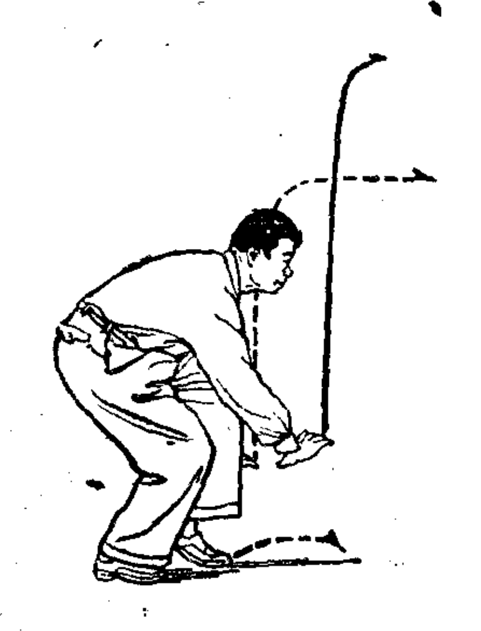


图 185

第七十五式　青龙出水（图186）

第七十六式　翻身（图187）

四式合併为一个节序，与第二十六式“手揮琵琶势”、第二十七式“按势”、第二十八式“青龙出水”和第二十九式“翻身”所合併的一个节序的动作說明相同。（图184—187）

第七十七式　三甬背（图188—191）



图 186　　图 187　　图 188

动作一、二、三、四与第三十式“三甬背”四动相同。（图188—191）

第七十八式　单鞭（图192—194）

第七十九式　下势（图195）

两式合併为一个节序，与第三十一式“单鞭”与第三十二式“下势”所合併的一个节序的动作說明相同。（图192—

195)

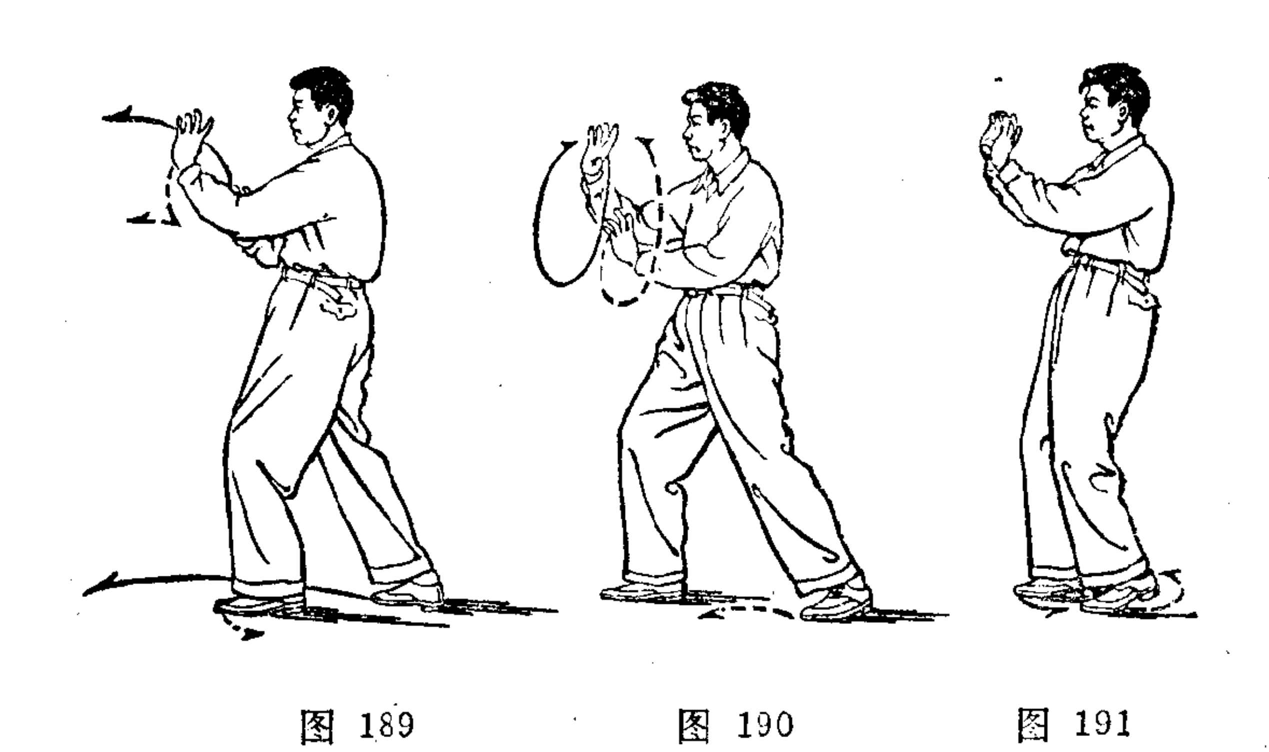


图 189　　图 190　　图 191

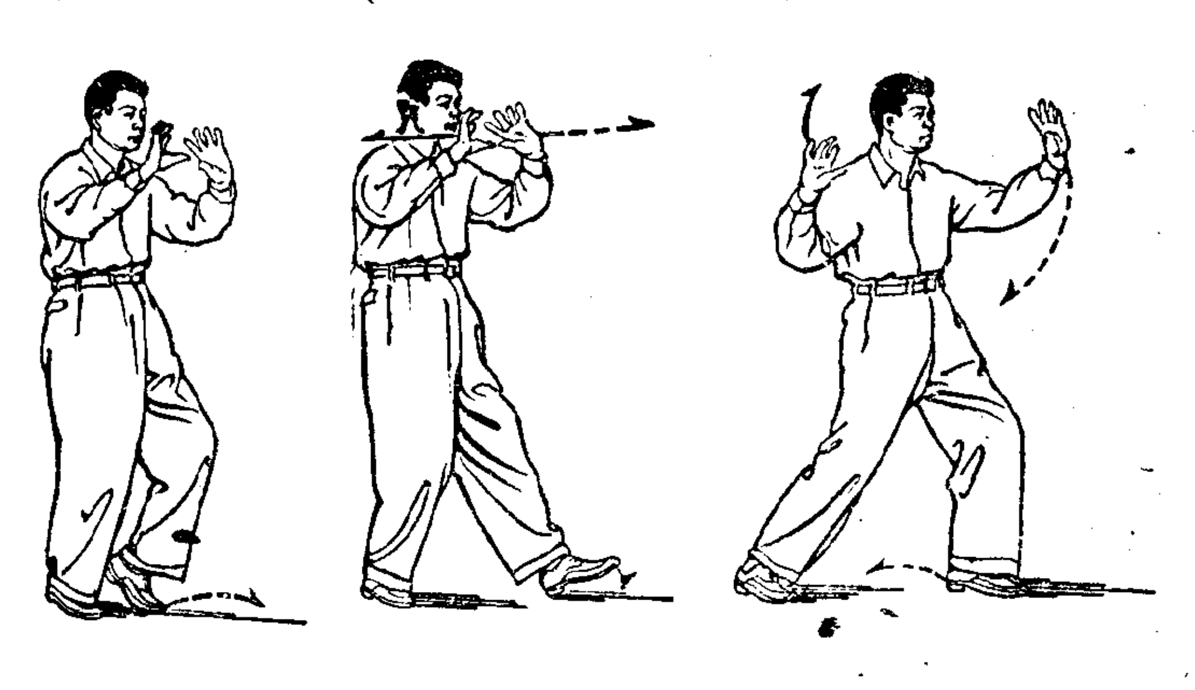


图 192　　图 193　　图 194

第八十式　纭手（图196—199）

动作一、二、三、四与第三十三式“纭手”四动作相同。（图196—199）

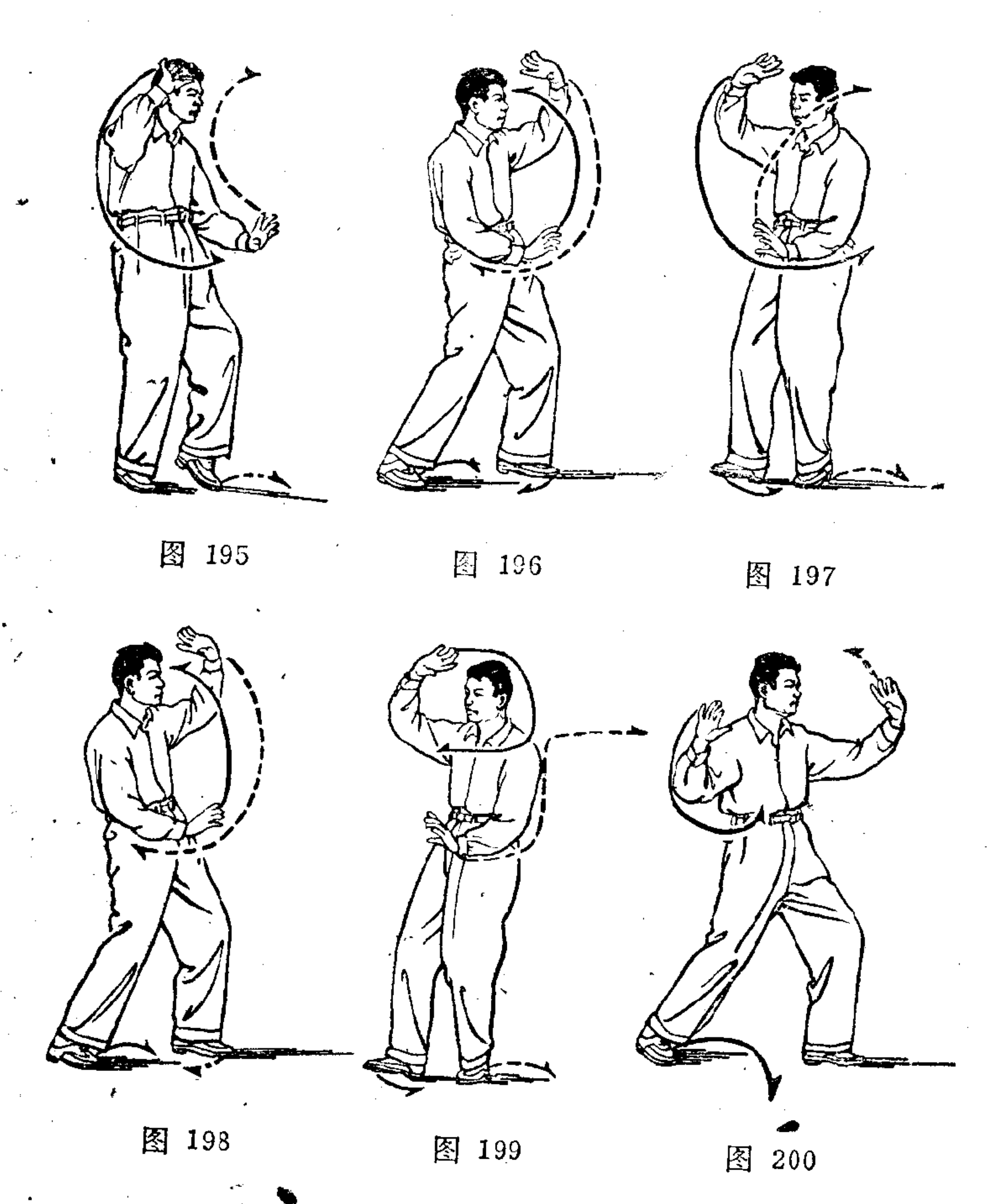


图 195　　图 196　　图 197

图 198　　图 199　　图 200

第八十一式　**单鞭**（图200）

第八十二式　**提手上势**（图201—202）

第八十三式　**高探马**（图203）

三式合併为一个节序，与第三十四式“单鞭”、第三十五式“提手上势”和第三十六式“高探馬”所合併的一个节序

的动作説明相同。（图200—203）

第八十四式　对心掌（图204）

第八十五式　转身十字摆连（图205）

第八十六式　上步指胎捶（图206）

第八十七式　右懒扎衣（图207）



图 201



图 202

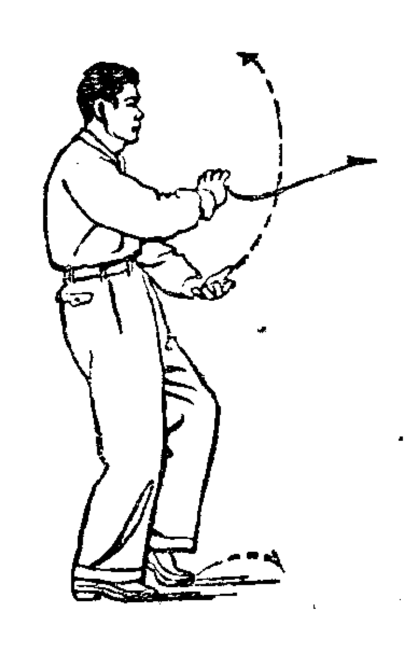


图 203

四式合併为一个节序，动作一为"对心掌"，动作二为"轉身十字摆連"，动作三为"上步指胎捶"，动作四为"右懒扎衣"。

动作一：左足向正东方向迈出，先以脚跟着地，右足跟蹬，左腿前弓，左足掌落平，右腿微屈，两腿变为左实右虚；左手經右手前（手心翻朝下）向上經脸前撩起（随撩手心随翻朝上），



图 204

置于额前上方，手指朝右；右肘下垂，右手变为立掌随左腿前弓向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），右手高与胸齐；面对正东方向。（图204）


图 205

动作二：以左足跟为軸，身体向右后轉，左足尖右轉135度踏实，体重全部移于左腿；右足尖上翹，右腿提起随轉体自左而上向前划弧，足掌朝前，高与膝齐，两腿微屈；随着轉身的同时，左手自前下落于右手外，在胸前与右手交叉，成十字手形，在右腿提起划弧时，两手立掌向左右分开，手指朝上，高与肩平；面对正西方向。（图205）

动作三：右足掌平落于左足旁踏实，左足向前上步，足尖对左前斜方，左腿前弓，右足随即往前跟步，以足尖点于左足旁，两腿仍变为左实右虛；随左足上步的同时，左手經胸前向下摟过左膝，置于左腿旁，手指朝前，右手同时落至右胯旁握拳，拳心朝下，即在右足跟步时，向前下方徐徐击出，右拳高与脐齐，两臂微屈；身体同时微向前俯；面对正西方向。（图206）

动作四：右足向前上步；同时右拳松开，两手随上体竖直变为立掌，举至胸前，右手高、左手低，向前徐徐推出（上身不可前俯后仰），手心稍朝前，右手齐目，左手与胸平；左足随两手前推时往前跟步，以足尖点于右足跟后，两腿变为右实左虛；面仍对正西方向。（图207）



图 206　　图 207



图 208

第八十八式　单鞭（图208—210）

第八十九式　下势（图211）

两式合併为一个节序，动作一、二、三为“单鞭”，动作四为“下势”。

动作一与第五十六式“单鞭”动作一相同。（图208）

动作二、三、四与第三十一式“单鞭”和第三十二式“下势”所合併的一个节序的动作二、三、四相同。（图209—211）



图 209

第九十式　上步七星（图212）

第九十一式　退步跨虎（图213）

第九十二式　转脚摆连（图214）

第九十三式　弯弓射虎（图215）

第九十四式　双抱捶（图216）



图 210　　　　图 211　　　　图 212

五式合併为一个节序，动作一为“上步七星”，动作二为“退步跨虎”，动作三为“轉脚摆連”和“弯弓射虎”，动作四为“双抱捶”。

动作一：左足前迈，足尖正对前方，坐实左腿；身体向右微轉；右足往前跟步，以足尖点于左足跟旁，两腿变为左实右虛；同时右手向右而下經胯旁向前抄起，与左手一同举至胸前，两手交叉，高与口齐，手指朝上，右手在外，手背相对；面朝正东方向（图212）

动作二：右足后退踏实，足尖对右前斜方，左足带回，以足尖点于右足前，两腿变为右实左虛；同时两手随动，右手向右上、左手向左下分开，右手立掌置于头右前方，高与頂齐，左手手心朝下、手指朝前置于左胯前，两臂弯屈；面对正东方向。（图 213）

动作三：（轉脚摆連）左足提起（高与膝齐，足尖朝下）向右摆出，乘势以右足掌为軸，身体向右后轉，左足向

东北斜角落地踏实，右足随即提起，經左腿前向上向右横摆；两手在轉身时仍如原状，当右足提起时左手向右上角举起与右手相齐，随即两手（先左后右）从右上而下迎拍向右摆出的右足面（图214为轉脚摆連将要拍脚的姿势）。（弯弓射虎）接着右足向东南斜方落下，先以足跟着地，随即左足跟蹬，右腿前弓，右足落平踏实，两腿变为右实左虛；同时两手向上而前向下划弧經右膝收回，經小腹前向上至胸前握拳，体重后移，随着右腿再度前弓时左拳向左上斜方、右拳向右下斜方同时分开，成为拉弓式形，左拳拳心朝前，高与口平，右拳拳心朝下置于右胯前；面对东北斜方。（图215）


图 213

动作四：左腿提起，前迈一大步，先以足跟落地，随即弓腿变实，右足往前跟步，以足尖点于左足跟后，两腿变为右虛左实；两拳在左足上步时分别落至左右胯旁，在右足跟步的同时，两拳向上微提，随即向前下方徐徐击出，拳眼相对，高与腹齐，两臂微屈，面对正东方向。（图216）

第九十五式 手挥琵琶势（图217）

动作：右足提起，移至左足后，足尖正对南方踏实，左足收回，以左足尖点于右足前，两腿变为右实左虛；同时身体右轉，两拳提起变为立掌，在胸前各繞一小圈，成手揮琵琶势，左手高与口平，右手落至腹前；面对南稍偏于东的斜方。（图217）

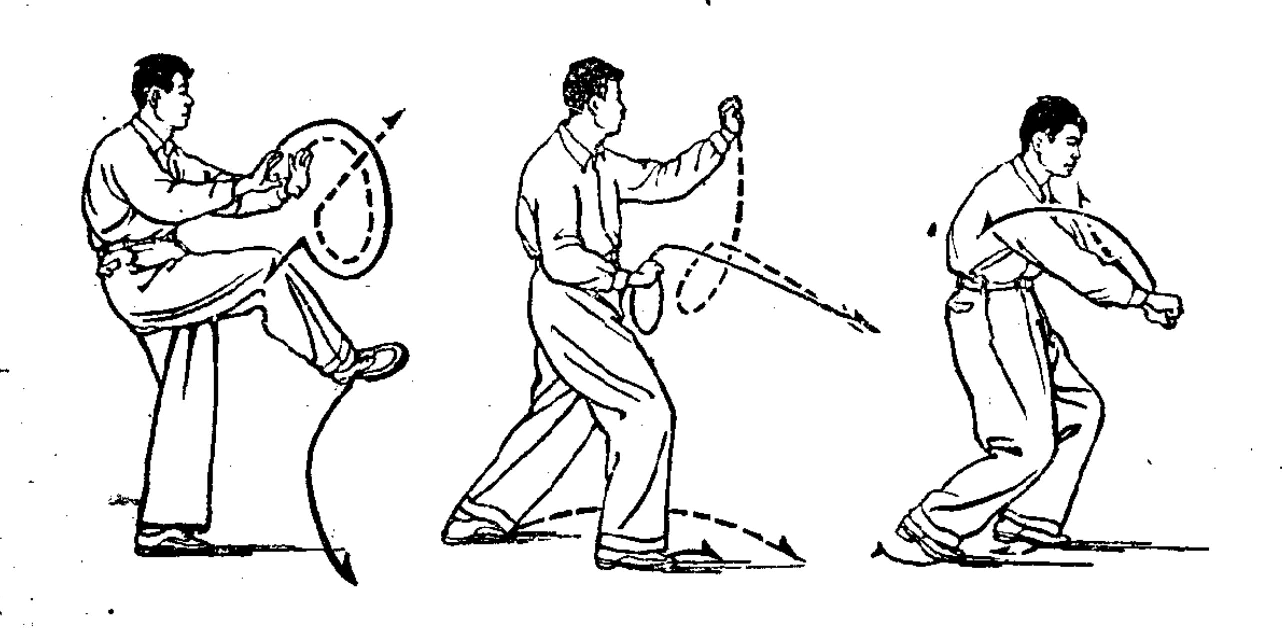


图 214　　图 215　　图 216

第九十六式　收式（图218—219）

动作：左足向右并步，身体轉正，两手分向左右下按，置于胯旁（图 218）。接着两手自然下垂，身体正立，仍复为預备式姿势。（图 219）



图 217



图 218

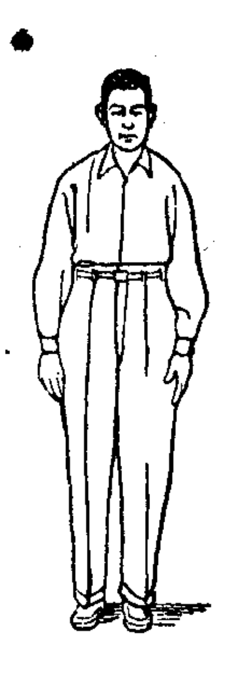


图 219

武式太极拳推手图解

太极拳推手，原名打手。武禹襄、李亦畬二人所传授下来的，仅有活步推手一种。为什么只采取活步推手，而不用定步呢？原因是活步推手可以灵活运用，沒有呆滞之弊，既可鍛炼步法和身法，同时又可练习“沾、連、粘、随”；且在运动之时，經常得以保持中正稳定的姿势，动中仍可发劲。练熟之后，可以达到古人所說：“行、止、坐、卧”都是练拳的境界。

武式推手的步法是进步三步半，退步三步半：第一步、第二步前进时，进步的一足都是踏在对方前足的外側，第三步前进时，一足踏在对方胎步中間，第四步则后足移至前足边，足尖虛点地，称为半步。无論踏在对方外側或胎步中間，都应该稍为贴近对方前足。在一条直綫上我进彼退，彼

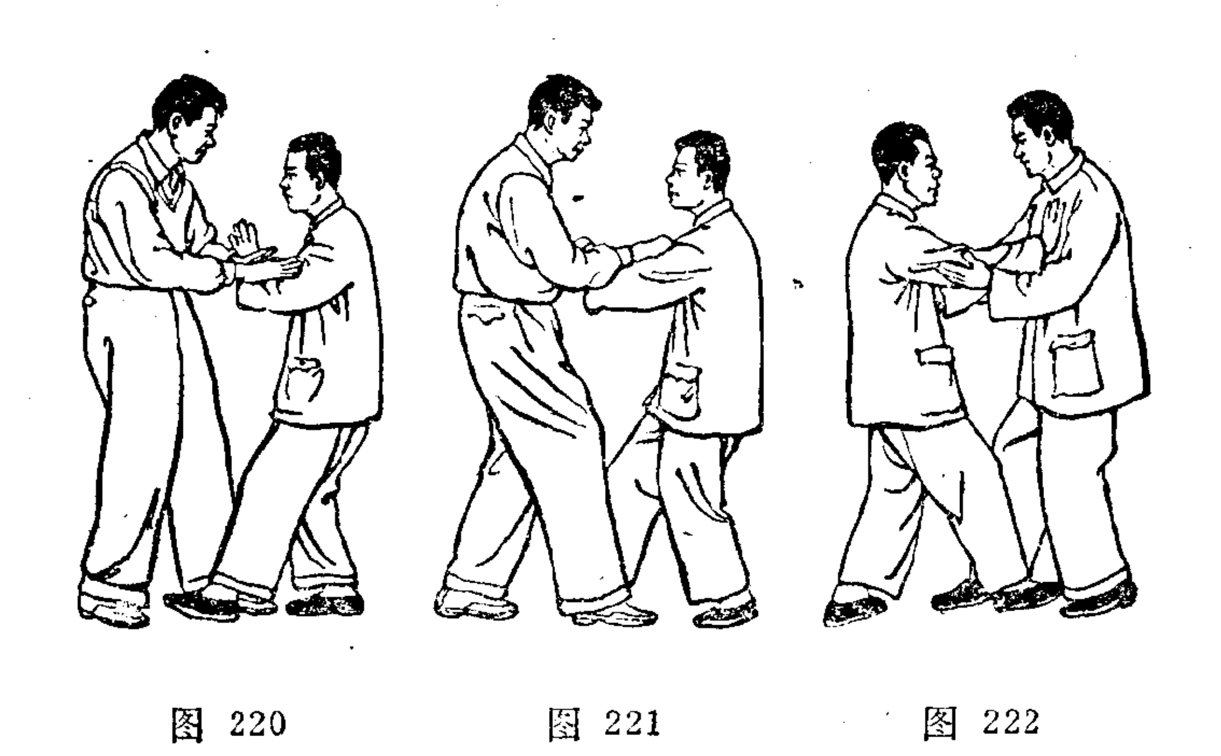


图 220　　图 221　　图 222

进我退，上边运用“掤、攌、挤、按”四手，和其它各式推手相同，故不再繪图説明，仅将其中几个发劲的姿势，列在后面作参考。（图220—225）

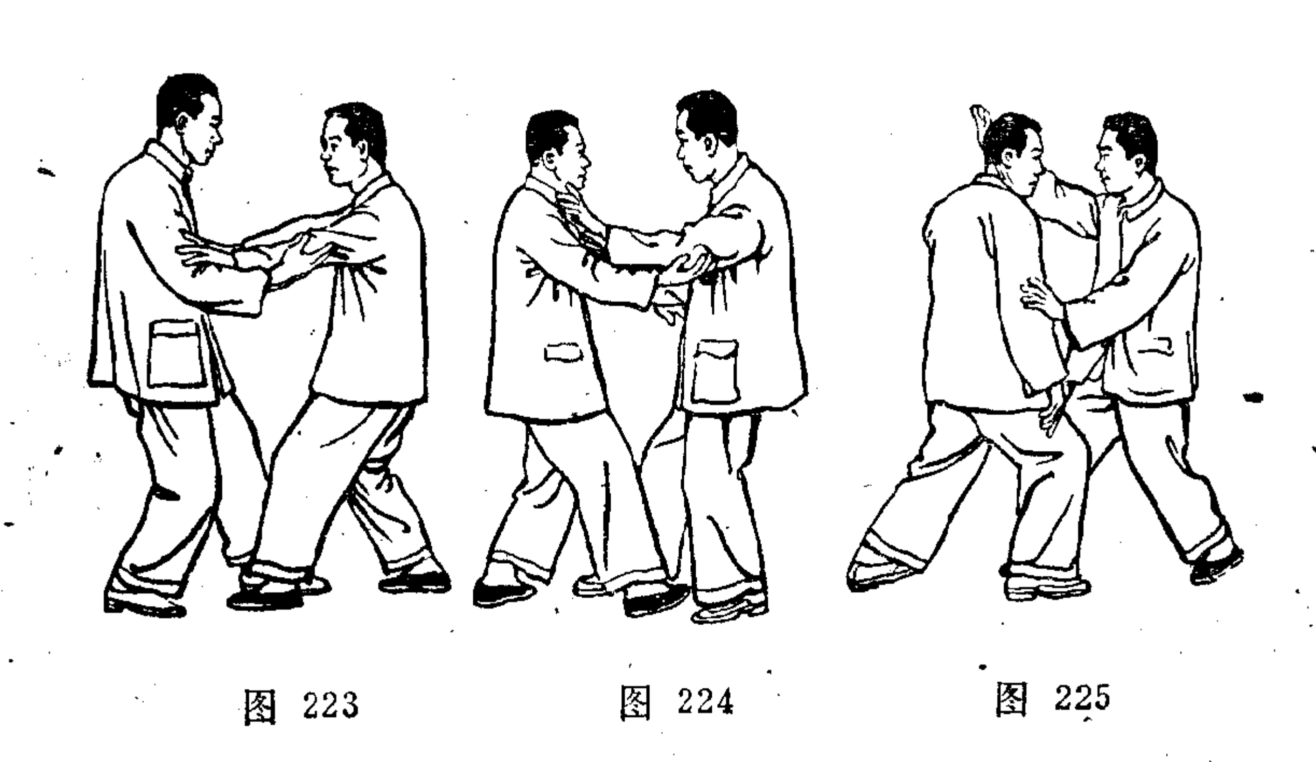


图 223　　图 224　　图 225

附录　古典拳論

太极拳論

山右王宗岳

太极者，无极而生，阴阳之母也。动之則分，静之則合。无过不及，随曲就伸。人刚我柔，謂之走；我順人背，謂之粘。动急則急应，动緩則緩随。虽变化万端，而理惟一貫。由著熟而漸悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然貫通焉。虛領頂劲，气沉丹田；不偏不倚，忽隐忽現；左重則左虛，右重則右杳。仰之則弥高，俯之則弥深；进之則愈长，退之則愈促。一羽不能加，蝇虫不能落；人不知我，我独知人。英雄所向无敌，盖皆由此而及也。斯技旁門甚多，虽势有区别，概不外壮欺弱，慢让快耳；有力打无力，手慢让手快，是皆先天自然之能，非关学力而有也。察"四两拨千斤"之句，显非力胜；观耄耋御众之形，快何能为？立如枰准，活似車輪；偏沈則随，双重則滞。每見数年純功，不能运化者，率皆自为人制，双重之病未悟耳。欲避此病，須知阴阳；粘即是走，走即是粘；阳不离阴，阴不离阳；阴阳相济，方为懂劲。懂劲后，愈练愈精，默識揣摩，漸至从心所欲。本是舍己从人，多誤舍近求远。

所謂“差之毫厘；謬之千里”，学者不可不詳辨焉。是为論。

十三勢（一名长拳，一名十三势）

山右王宗岳

长拳者：如长江大海，滔滔不絕也。

十三势者：掤攦挤按采挒肘靠进退顾盼定也。掤攦挤按，即坎离震兌四正方也。采挒肘靠，即乾坤艮巽四斜角也。此八卦也。进步、退步、左顾、右盼、中定，即金木水火土也。此五行也。合而言之，曰十三势。

十三势行工歌訣 （作者待考）

十三总势莫輕識，命意源头在腰隙，
变轉虛实須留意，气遍身軀不稍癡。
靜中触动动犹靜，因敌变化是神奇，
势势存心揆用意，得来不覚費工夫。
刻刻留心在腰間，腹内松靜气騰然，
尾閭正中神貫頂，滿身輕利頂头悬。
仔細留心向推求，屈伸开合听自由，
入門引路須口授，工用无息法自休。
若言体用何为准，意气君来骨肉臣；
詳推用意終何在？益寿延年不老春。
歌兮歌兮百四十，字字真切义无疑，

若不向此推求去，枉費工夫遺歎惜！

打手歌　　王宗岳修订

掤攦挤按須认眞，上下相随人难进。
任他巨力来打我，牵动四两拨千斤。
引进落空合即出，沾連粘随不丢頂。

身法　　武禹襄

涵胸，拔背，裹裆，护肫，提頂，吊裆，騰挪，閃战。

打手要言　　武禹襄

解曰：以心行气，务沉著，乃能收斂入骨，所謂“命意源头在腰隙”也。意气須換得灵，乃有圓活之趣，所謂“变轉虛实須留意”也。立身中正安舒，支撑八面；行气如九曲珠，无微不到，所謂“气遍身躯不稍癡”也。

发劲須沉著松靜，专注一方，所謂“靜中触动动犹靜”也。往复須有折迭，进退須有轉換，所謂“因敌变化是神奇”也。曲中求直，蓄而后发，所謂“势势存心揆用意，刻刻留心在腰間”也。精神提得起，則无迟重之虞，所謂“腹內松靜气騰然”也。虛領頂劲，气沉丹田，不偏不倚，所謂“尾閭正中神貫頂，滿身輕利頂头悬”也。以气运身，务順遂，乃能便利从心，所謂“屈伸开合听自由”也。心为令，气为旗，神为主帅，身为驅使，所謂“意气君来骨肉臣”也。

解曰：身虽动，心貴靜，气須斂，神宜舒。心为令，气为旗，神为主帅，身为驅使，刻刻留意，方有所得。先在心，后在身。在身則不知手之舞之，足之蹈之。所謂一气呵成，舍己从人，引进落空，四两拨千斤也。須知一动无有不动，一靜无有不靜，視动犹靜，視靜犹动，內固精神，外示安逸。須要从人，不要由己；从人則活，由己則滯。尙气者无力，养气者純刚。彼不动，己不动；彼微动，己先动。以己依人，务要知己，乃能随轉随接；以己粘人，必須知人，乃能不后不先。精神能提得起，則无迟重之虞；粘依能跟得灵，方見落空之妙。往复須分阴阳，进退須有轉合。机由己发，力从人借。发劲須上下相随，乃一往无敌；立身須中正不偏，能八面支撑。靜如山岳，动若江河。迈步如临渊，运劲如抽絲，蓄劲如张弓，发劲如放箭。行气如九曲珠，无微不到；运劲如百炼鋼，何坚不摧。形如搏兎之鵠，神如捕鼠之猫。曲中求直，蓄而后发。收即是放，連而不断。极柔軟，然后能极坚刚；能粘依，然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余。漸至物来順应，是亦知止能得矣。

又曰：

先在心，后在身，腹松，气斂入骨，神舒体靜，刻刻存心。切記一动无有不动，一靜无有不靜。視靜犹动，視动犹靜。动牽往来气貼背，斂入脊骨，要靜。內固精神，外示安逸。迈步如猫行，运劲如抽絲。全身意在蓄神，不在气，在气則滯。有气者无力，无气者純刚。气如車輪，腰如車軸。

又曰：

彼不动，己不动；彼微动，己先动。似松非松，将展未

展。劲断意不断。

又曰：

每一动，惟手先著力，随即松开。犹须貫串，不外起承轉合。始而意动，既而劲动，轉接要一綫串成。气宜鼓盪，神宜內斂。无使有缺陷处，无使有凹凸处，无使有断續处。其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。由脚而腿而腰，总須完整一气。向前退后，乃得机得势，有不得机势处，身便散乱，必至偏倚，其病必于腰腿求之，上下前后左右皆然。凡此皆是意，不是外面，有上即有下，有前即有后，有左即有右，如意要向上，即寓下意，若物将掀起，而加以挫之之力，斯其根自断，乃坏之速而无疑。虛实宜分清楚，一处自有一处虛实，处处总此一虛实；周身节节貫串，勿令絲毫間断。

打手撒放

掤上平 业入声 噫上声 咳入声 呼上声 吭 呵 哈

五字訣　李亦畬

一曰心靜

心不靜則不专，一举手前后左右全无定向，故要心靜。起初举动未能由己，要息心体认，随人所动，随屈就伸，不丢不頂，勿自伸縮。彼有力我亦有力，我力在先；彼无力我

亦无力，我意仍在先。要刻刻留心，挨何处心要用在何处，須向不丢不頂中討消息。从此做去，一年半載便能施于身。此全是用意，不是用劲，久之則人为我制，我不为人制矣。

二曰身灵

身滞則进退不能自如，故要身灵，举手不可有呆像，彼之力方碍我皮毛，我之意已入彼骨里。两手支撑，一气貫穿。左重則左虛，而右已去；右重則右虛，而左已去。气如車輪，周身俱要相随，有不相随处，身便散乱，便不得力，其病于腰腿求之。先以心使身，从人不从己。后身能从心，由己仍是从人。由己則滞，从人則活。能从人手上便有分寸。秤彼劲之大小，分厘不錯；权彼来之长短，毫髮无差。前进后退，处处恰合，工弥久而技弥精矣。

三曰气敛

气势散漫，便无含蓄，身易散乱，务使气斂入脊骨。呼吸通灵，周身罔間。吸为合为蓄，呼为开为发，盖吸則自然提得起，亦拏得人起，呼則自然沉得下，亦放得人出。此是以意运气，非以力使气也。

四曰劲整

一身之劲，练成一家，分清虛实，发劲要有根源，劲起脚根，主于腰間，形于手指，发于脊背，又要提起全付精神，于彼劲将出未发之际，我劲已接入彼劲，恰好不后不先，如皮燃火，如泉涌出。前进后退，无絲毫散乱，曲中求直，蓄而后发，方能随手奏效。此謂“借力打人，四两拨千斤”也。

五曰神聚

上四者俱备，总归神聚，神聚则一气鼓鑄，炼气归神，气势腾挪。精神貫注，开合有致，虛实清楚。左虛則右实，右虛則左实。虛非全然无力，气势要有騰挪；实非全然占煞，精神要貴貫注。紧要全在胸中腰間运化，不在外面。力从人借，气由脊发。胡能气由脊发？气向下沉，由两肩收于脊骨，注于腰間，此气之由上而下也，謂之合。由腰形于脊骨，布于两膊，施于手指，此气之由下而上也，謂之开。合便是收，开即是放。能懂得开合，便知阴阳。到此地位，工用一日，技精一日，漸至从心所欲，罔不如意矣。

撒放密訣　　李亦畬

擎引松放

擎起彼身借彼力。中有灵字
引到身前劲始蓄。中有歛字
松开我劲勿使屈。中有靜字
放时腰脚认端的。中有整字

走架打手行工要言　　李亦畬

昔人云“能引进落空，能四两拨千斤；不能引进落空，不能四两拨千斤”。語甚該括，初学未由領悟，余加数語以解之，俾有志斯技者，得所从入，庶日进有功矣。欲要引进落空，四两拨千斤，先要知己知彼。欲要知己知彼，先要舍

己从人。欲要舍己从人，先要得机得势。欲要得机得势，先要周身一家。欲要周身一家，先要周身无有缺陷。欲要周身无有缺陷，先要神气鼓盪。欲要神气鼓盪，先要提起精神，神不能外散。欲要神不外散，先要神气收歛入骨。欲要神气收歛入骨，先要两股前节有力。两肩松开，气向下沉，劲起于脚根，变换在腿，含蓄在胸，运动在两肩，主宰在腰。上于两膊相繫，下于两腿相随。劲由內换，收便是合，放即是开，靜則俱靜，靜是合，合中寓开；动則俱动，动是开，开中寓合。触之則旋轉自如，无不得力。才能引进落空，四两拨千斤。平日走架，是知己功夫，一动势先問自己周身合上数項不合，少有不合，即速改换，走架所以要慢不要快。打手是知人工夫，动靜固是知人，仍是問己，自己安排得好，人一挨我，我不动彼絲毫，趁势而入，接定彼劲，彼自跌出。如自己有不得力处，便是双重未化，要于阴阳开合中求之。所謂“知己知彼，百战百胜”也。

注：以上古典拳論，根据李亦畬于1881年抄贈郝为眞的定本《太极拳譜》择要录出，文字未經后人窜改。

四字密訣　（作者待考）

敷：敷者，运气于己身，敷布彼劲之上，使不得动也。

盖：盖者，以气盖彼来处也。

对：对者，以气对彼来处，认定准头而去也。

吞：吞者，以气全吞而入于化也。

此四字无形无声，非懂劲后，炼到极精境地者不能知，

全是以气言。能直养其气而无害，始能施于四体，四体不言而喻矣。

考释：李亦畬孙李福蔭于1935年編有廉让堂本太极拳譜，以《四字密訣》为武禹襄作品，乃据武禹襄孙武萊緒所撰《先王父廉泉府君行略》。萊緒謂其祖"复本心得，闡出四字訣"，福蔭遂以《四字密訣》为禹襄所作。考此訣拳理高妙，境界在亦畬《撒放密訣》之上：李亦畬于1881年写給郝和的《太极拳譜》，备載禹襄拳論，禹襄卒于1880年，武、李誼屬师生，同居一乡，此訣若为禹襄所作，决无不收之理；故此訣当非禹襄作品，或系武、李子弟所作。亦畬卒于1892年，亦有写作此訣之可能。特为抉出，以待續考。

（顧留馨附注）

{
"filename": "5q2m5byP5aSq5p6B5ouzXzEwODI4MDE4LnV2eg==",
"filename_decoded": "\u6b66\u5f0f\u592a\u6781\u62f3_10828018.uvz",
"filesize": 6156330,
"md5": "aec21ab6c39c5dfc914f55f529b74c47",
"header_md5": "724fa9d839e98460cc6887b04e49b619",
"sha1": "9464fdd4debb5b45111e6ba61b967423cda73034",
"sha256": "b7536f95f757a6167651657b49d1da1623eb9043a36f086c4c47a3d03161577c",
"crc32": 3650247635,
"zip_password": "",
"uncompressed_size": 6193059,
"pdg_dir_name": "\u256c\u03a3\u2569\u255c\u2560\u00bd\u255d\u00bd\u255a\u00a1_10828018",
"pdg_main_pages_found": 87,
"pdg_main_pages_max": 87,
"total_pages": 95,
"total_pixels": 314876224,
"pdf_generation_missing_pages": false
}